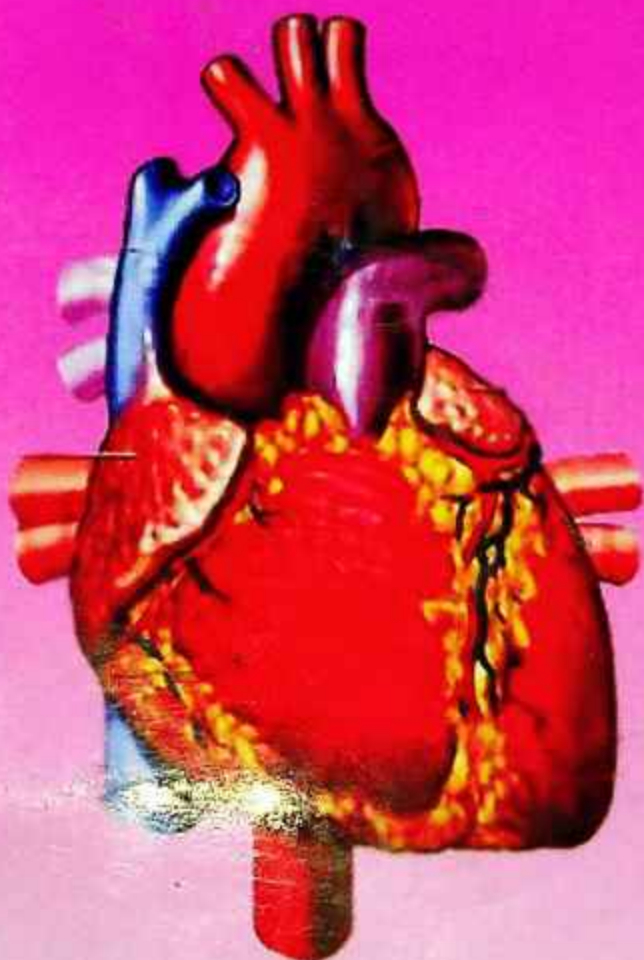


دیسکی دوائیچہ دیسی علاج

(دادہن دوا مرضن شفا)



نہاراج کرشن ماوا مسرور

دیی دواتہ دیسی علاج

(دادہن دوا مرضن شفا)

دیسکی دواتیہ دیسی علاج (دادہن دوا مرضن شفا)

مہاراج کرشن ماوا مسرور

فنکار کلچرل آرگنائزیشن، سرینگر کشمیر

کتابیہ ہند ناو: داوہن دوا مرضن شفا

مُصنّف: مہاراج کرشن ماوا مسرور

چھپن وری: ۲۰۱۲ء

مول: 300/= روپیہ

چھاپ خانہ:

کمپوزنگ: ایم ایس دانی

کتاب میلنگ پتاہ:

☆ روی ماوا، A-41، گیٹ نمبر ۱، فریڈم فائٹرز کالونی، نیب سرائے،

نؤ دل۔ 110068۔ کنٹیکٹ نمبر: 09810259954

☆ فنکار کلچرل آرگنائزیشن

پوسٹ بکس ۱۱۲۔ سرینگر۔ کنٹیکٹ: 9419092468

سرینگر: کتاب گھر، مولانا آزاد روڈ، سرینگر

جوڑم: کتاب گھر، کنال روڈ، جموں

یہ چھس

یہ کتاب

بہو را برادری ہندس

نامور گونما تھ مانہ جو سوری عطار،

پینس مائلس تند لال ماوہ ٹاٹھی کولس

تہ

پنہ ماچہ یمبرزل ماوا، تیگر مے کاٹھر زبان گلہ گلہ آپر،

نذرانہ تہ ارپن کران

مہاراج کرشن مسرور

”پرہیز چھ یلاچہ کھوتہ بہتر“

اکھ پڑاؤ کہات

قدرتن چھ اہہ اوتدیو ک سہ سورے سامانہ میسر تہ ونور تھومت
ہیمہ ستر اکر بہارو نشہ دؤر بہکو رو ز تھ۔

کاشٹر یلاچ چھ اہہ اندر پکو کلین کشن تہ جڑی بوٹین ہنر
زانکاری تہ تمس ہند ورتاؤ

تہ پیہ

کھنہ چنہ کن چیزن منز کیشہ تبدیلی ہنچھناوان
ہیمہ ستر اکر صحت مند تہ تندرست روزو

ترتیب

نمبر شمار	مضمون	صفحہ نمبر
۱	پیش کتاب	10
۲	گوڈ گتھ	16
۳	مینڈی زان	26
۴	بہار آسن کیناہ گوو	31
۵	صحت مند گس پُچھ	33
۶	انسائی ڈھانچہ۔ نمبر م تہ اندریم انگ	34
۷	انسائی جسمس منز اندر اڑنچہ و تہ	35
۸	انگریزی یلا جس تہ دیسی یلا جس منز فرق	38
۹	انفلکشن تہ امہ ستر پینہ واجنہ تبدیلیہ	42
۱۰	تشخیص مرض	44
۱۱	سون اوئند پوک تہ سون خوراک	46

49	سائس خوراگس منز کینا ہچھ شامل.....	۱۲
54	انسانہ سُنڈ تھنہ پیون	۱۳
57	شہہ کھسنگ تہ وسنگ نظام	۱۴
58	خوراک شر وینگ نظام	۱۵
60	خون بٹنگ تہ باگراونگ نظام	۱۶
61	دبھاغ تہ تھہ ستر وابستہ نظام	۱۷
61	گدود-ہارمون-تیلہ پیوت-بوکہ وچہ	۱۸
62	سون اڈچہ کزنز	۱۹
63	اندیم غلاظت نمبر نیرنگ نظام	۲۰
64	پیشاب نمبر نیرنگ نظام	۲۱
65	بچہ پاہ کرنگ نظام	۲۲
66	اچھ، نس، گن، دند، مسلہ	۲۳
70	مختلف دادر	۲۴
73	شوہہ نار کر دادر	۲۵
74	ژاس، تم	۲۶
78	کلہ دود	۲۷

80	بلڈ پریش	۲۸
82	دگ	۲۹
84	وہم	۳۰
86	گاوت	۳۱
88	ہوٹ	۳۲
90	زہ	۳۳
92	دند	۳۴
96	کنکر دا دکر	۳۵
98	وٹھ پھٹھ	۳۶
99	مرگی	۳۷
102	مائل نہ آسن	۳۸
105	نس سپر	۳۹
107	یڈ دود	۴۰
110	ناف	۴۱
112	قبض	۴۲
115	اُندر من وہم	۴۳

116	بواسیری	۴۴
118	خونی بواسیر	۴۵
119	شوگر بہمار	۴۶
122	کڑہنہ مازک دود	۴۷
124	یو کہ وچن ہندک دأ در	۴۸
127	کاجے	۴۹
129	پیشا پکو دأ در	۵۰
133	مردانہ دأ در	۵۱
137	متھس گینہ یا ہنہر	۵۲
139	ڈیول بدن	۵۳
140	یاقون ویر	۵۴
142	زیڈٹھ مس	۵۵
149	زنانہ دأ در	۵۶
153	ماہوری	۵۷
157	دل تہ دے لک دأ در	۵۸
161	بجھ چھ دلک اُنہ	۵۹

163	مؤٹ انسان	۶۰
165	نیدر	۶۱
167	بوچھہ	۶۲
169	خوبصورتی	۶۳
173	وٹھ	۶۴
174	تلہ پتہن نارنیرن	۶۵
175	آم تہ خولہ	۶۶
176	عقل تہ یاداشت	۶۷
180	کینسر	۶۸
182	بجر	۶۹
187	مس کرہن	۷۰
189	کیشہ یاد تھاوہ لایق گتھہ	۷۱

پیش کتاب

اگر کلہم کاشر زبانی تہ ادبس پٹھ نظر تر او وتیلہ چھے ایہ صرف شاعری لبہ
 یوان۔ یتھ زبانی منز او نجن پٹھ گنر اوئس لایق افسانہ، ناولہ تہ تنقیدی
 مضمون آسن سو زبان کو تام ہیکہ طالب علمن ہنز تشنگی پور کر تھ۔ پڑتھ گنہ
 علمی زبانی منز گوہن مختلف موضوعن پٹھ کتابہ ڈسکریاب آسنہ۔ اگر اُس اردو
 زبانی ہندس سرمایس پٹھ نظر تر او وتیلہ چھے ایہ ۱۹۳۷ء بز ونہہ مختلف موضوعن
 پٹھ کتابہ لکھنہ آمڑ یتھ منز فلسفہ، نفسیات، سیاسیات، نباتات، اسلامیات،
 مصوری وغار موجود چھے۔ اتھ منز یوسہ کام عثمانیہ یونیورسٹی حیدر آبادن کر ہڑ
 چھے، سو چھے تھکنڈ لایق۔ اگر ایہ زبان زندہ آسہ تھاپو تییلہ پڑ ایہ کاشرس منز
 تمن موضوعن پٹھ کام کرن یمن ہنز وہہ ایہ چھے۔ مہاراج کرشن ماوا
 سرور ہنز کتاب 'دادہن دوا مرضن شفا' چھے اکھ اہم کتاب۔ اتھ منز چھ
 سرور صابن مختلف کاشرین دواہن ہنز وکھنے کر ہڑ تہ ستی تم بیون بیون
 دادہ خاطر استعمال کرنکر طریقہ وہنہناؤ ہڑ۔ یہ چھے کاشر زبانی منز پڑنہ نوعیت
 گوڈنچ کتاب یوسہ کاشر پڑن والہن اکھ نو تحریک تلنچ دعوت دوان چھے۔ ایہ
 پڑ مختلف موضوعن پٹھ پانہ لکھن یا ترجمہ کرن یتہ ستر کاشر زبان اکھ اہم
 سنگ میل پڑاؤ۔

جی آر حسرت گڈہ

سیکریٹری فنکار کلچرل آرگنائزیشن، سرینگر، کشمیر

مختلف دَا دَر تہ تہند یلاج

تھچھ، تہ، عارق پھٹن

نزل۔ زُکام۔ پوند۔ انفلونزا

ژاس۔ خوشک ژاس۔ بلغم ژاس

تم شانش نمونیا۔ ٹی بی (سلیہ)

کلہ دود۔ مائی گزین

بلڈ پریشر

مرگی۔ لقو۔ کلہ گیرن۔ چکرین

ہند رنہ تہز۔ ہند رز یاد تہز۔

ورم

دگ۔ پوڑ جسم دگ۔ کمر دود۔ اڈجن دگ۔ کوٹھن دگ۔ گاوت۔

واے یں۔

ہٹیگ دود۔ ہوٹ لکن۔

آواز بگر گڑھن۔ بٹس خراش۔

زہ بڑ کنہ تہن۔ زہ پھٹن۔

اُچھ بستم۔ اُچھ بدیوے۔

دند دود۔ دند نکر۔ دند ن کیوم لکن۔

دند نیر تھ ژلن۔ دند ن خون سن

دند و منہز پاکھ نیرن۔

ماذیرن دود۔

کنگ دود۔ کتو منہز پس نیرن۔ کتو نہ بوژن۔ نس سیر۔ نس بند گڑھن۔

اکی نکوار شہہ گھسن۔ وٹھ پھٹن۔

اُچھن ہند دود۔ ووز جار۔ زال۔ موتیا بند۔

پیتہ پھٹن۔ کم گاش۔ دُگوش۔

شوہ نہ نارنگ دود۔ انفکشن شوہ نہ نارس منہز۔ آب جمع گڑھن۔

یڈ دود۔ بد ہضمی۔ پچش۔ دڑو کہ۔ دستہ۔ مُسبل۔

ژو کہ ڈاگر۔ پھکھ ڈاگر۔ ایسی ڈیٹی۔

معدس منہز گیس جمع گڑھن۔

ناف۔

اُندر مَن ورم۔ پَر اُندر م۔ آم تہ خولہ۔

مَال نہ آسُن۔ بوچھ نہ لگن۔

قبض۔ بوا سیری۔

دِلک دود۔ دل راؤن۔ دِلچ دُبرائے تیز گڑھن۔

دِل بہتھ گڑھن۔

بلڈ پریشر۔ کم یا زیاد۔

شوگر بہماری / موٹ انسان چھ بہمار ہن ہند گہ۔ تون چھ بُر پٹن

کڑ بہنہ ماڑک دود۔ بوکہ وچن منز گڑ تہ ورم۔

تِلہ پیتس منز گڑ۔ کابے۔

پیشابک دود۔ بار بار پیشاب یُن۔ قطر قطر پیشاب یُن۔

پیشاب دُبار یُن۔ پیشاب بند گڑھن۔ پیشابس ستری خُون یُن۔

پیشاب نیر تھ ژلُن۔ پیشابس پٹھ کنٹرول نہ روژن۔

نچن پیشاب نیر تھ ژلُن۔ پیشابس ستری سفیدی نیر فی۔

مردانہ دَا دُر۔ جنسی کمزوری۔ مردانہ طاقت بڑاوانک یلاج۔

گُر دَا دُر۔ گُر دَن منز گڑ۔

زنانه دأ در - ماهواری کم یا زیاد نہ سپدنی -

ہسٹیر یا - ڈپریشن -

ایکوری -

خونچ کمی -

ہاشٹھ زنانه -

ڈتج پستان - ڈیول بدن -

مہتھس گینہ - خوبصورتی بڑاونک ٹنچہ - یا ون ویری -

زیوٹھ مس - زنائن ہنزوس -

مس کرزن کرنگ ٹنچہ -

مس سفید گڑھن

بجھ چھ دِلک اُنہ -

مسلک دأ در: خارش - کشن - ودر - زخم - دزن - میوند - کھر -

پھنچھر - ہونچ - شتلی - واو پتر -

پرتھ کنترول -

یو چھہ -

تِل پِٹس نار

نِندِر

ماچہ ہنز کھون۔

عقل تہ یاداش تیز کر نک نُسخہ۔

کیشہ موللہ تہ اہم گتھہ تہ نُسخہ۔

بُجبر۔ کینسر۔

کاشرس یلا جس منز ورتاوس پینہ وُلکی کیشہ اہم جُز



گوڈ کتھ

مُترو ع چھس پہ کران تمس کائنات کس مالک پہ ہند ناؤ ستر یس
ایہ کس درس درس منز بڑتھ چھ تہ یس

رام تہ چھ تہ رحمان تہ چھ

یس نور تہ چھ تہ ناران تہ چھ

یس وند تہ چھ تہ بہار تہ چھ

یس پزوک تہ لوک امار تہ چھ

یس پنہ آسک پائے اظہار تہ چھ

پہ چھس اکھ کائثر لیکن از کل پنہ ماچہ کشیر نیشہ دور آسہ باوجود چھم
ماچہ کشیر ہنز ماے رگن رگن منز بڑتھ۔

مے چھ میڈ کائثر، خون کائثر، رگہ تہ ماز کائثر، جسمک اکھ اکھ

تان کائثر، دل کائثر زبان کائثر۔ مے ییلہ گوڈ نتھ لکھن ہیوت مے
لکھ افسانہ، شارٹ سٹوریز۔ شاعری کرم، نظمہ پچھم، غزلہ پچھم،

خونس تہ رگن منز جوش برن واکر باتھ لیکھم مگر بیلہ بہ رڑھاہ بڑوٹھ
 پوکس مے زون زیہ کام چھے واریا ہو کر ہڑتہ کران تہ چھ۔ مے
 لیو کھ پڑتھ گنہ موضوعس پٹھ۔ مے چھ اکھ قومی باتھ وونمت۔

وٹھو تلو بندوق جوانوتس بدختس لار کرو

یس زن سانہ آزادی زاگان تئند گر مسمار کرو

وٹھو کروٹھو پکوپہ سپد تھ رتہ ژانکس ہوند وول

عبرتاکہ سبق پچھنا یوس پڑاٹو تھر سئد مول

مکڑ لہ دوکھ چھ دیئمت تھر بدختن

پنہ تس پٹھ اعتبار کرو

1965 کس جنگس پٹھ چھم لیو کھمت۔

بیلہ لاو ذہن گیر کران تیلہ سپدان جنگ

بیلہ ماچہ پن اولاد کھران تیلہ سپدان جنگ

بیلہ ڈانہ تہ رائسہ وائرئن ہنڑ انسان چھ اژان

بیلہ موتہ ملا پکھ بے واپہ نژان تیلہ سپدان جنگ

آزادی پٹھ چھم لیو کھمت:

بلبلو کر شانہ پوشن شالمار آزاد گؤو
 رز غولامی ہنر زہینتھ پیپہ از وطن آزاد گؤو
 1972 کس جنگس پٹھ چھ لیو کھمت:

چنگیزی مشر ایون پیپہ مشر ایون جنگیز خان
 نو سر ساری موم کر وون یاد ظالم یچی خان
 مے چھ اکھ لوگٹ افسانہ لیو کھمت:
 ”بے ناوشہر“

تتھ شہر س منز اوسنہ کائسی ناو
 کائہہ ییلہ کائہہ پز ژہان اوس ہنے گس سہ چھک؟
 جواب اوسس یوان پے۔
 جواب دینہ دول اوسس پز ژہان پز گس سہ چھکھ؟
 واپس اوسس جواب میلان۔
 پے پے چھس پے
 واریا ہن اوس پز ژہان۔ جواب اوسس یوان۔

پے-پے-پے-پے

مے سوچ زینیلہ اُس ساری بہ چھ تیلہ کیا ز تضاد۔
 سارے ہند بہ چھ اُگے۔ صرف شکلہ بدلاؤ تھ۔
 کز ہن تہ چھ بہ۔ سفید تہ چھس بہ۔ امیر تہ بہ۔ غریب تہ بہ۔
 اور تہ بہ۔ بہار تہ بہ۔
 نعت، مزاحیہ شاعری تہ پروڈی تہ جھم چھم۔
 کیشہ نمونہ چھ پیش:

درویشا ووتھ داما چتھ
 سر وگہ کھوتہ سر وگ گو و آدم رتھ
 چری از کل گپہ درویش
 مذہب گو و بس تھاؤن ریش
 پڑر باز از کل گپہ پاگل
 ہند و نید کھوتہ میٹھ کاشتر ال
 اکھ مشہور کاشتر بات چھ۔ ”پنہ نہ چشمن سرہ کرکھ.....“
 از لے اوئے نور پڑیڈان کاشترس قومس مگر
 از لگان ٹن واد پوڈر بٹھ تممن ووذلاؤس

از کران ماتم چھے پڑی پاٹھک کاشترہن کاشترک زبان
تم آنان انگریزک ٹیچر کاشتر زبان ہنچھناؤس

چھے برتھ مندور لیکن دل ثئے چھے کوتاہ غریب
چھکھ نسندر چھے نہ طاقت تریشہ داما چاؤس
اکھ نظم چھم وڈنمت:

بڈ کھوتہ یوڈ نادان سہ انسان یس نادان بنین
تسریوت گڑھ انسان وٹن یس انسان وینہ انسان بنین

دل وائس گڑھ یوڈ دل آسن نتہ اوس نامسرورس دل
دلبر گڑھ امہ قسمک آسن دل کرہے قوربان بنین

مے چھ اُکس روسی افسانہ نگار تہ ناول نگار میسکم گورکی سندا اکھ
افسانہ "انسان سندا تھنہ پیون" کاشتر ترجمہ کو رمت۔ روسی بچن ہند
خاطر روسی لکھ لکھنہ آمہ کاشتر ترجمہ کرتھ چھ مے کاشترس ادبس

منز اکھ موللہ خزانک اضافہ کورمت۔

گوڈننگ کاشتر اخباریُس آزادی پتہ کشیر منز شائع سپد تمیک
ایڈیٹر آسنگ شرف چھ نے حاصل۔ مرحوم دینا ناتھ نادم، حاجی
صائب، جناب ٹینگ صائب، مرحوم موتی لال ساقی صائب، موتی لال
کیمو صائب تہ پیہ واریاہ نامور شخصیتون ستر و تھ بیٹھ کرنگ شرف چھ
نے حاصل۔

بہ رؤس تقریباً ژون و رکین کشمیر ٹریڈرس اینڈ مینوفیکچررز فیڈریشن
ہند جنرل سیکریٹری یو سہ تمہ وقتہ کشیر منز ساروے کھوتہ بڈتہ سرگرم
تجارتی انجمن اُس۔ مرحوم دینا ناتھ مدن (پرنسپل گاندھی میموریل
کالج) تہ مرحوم عبدالسلام پارمو صائبن چھس بہ شکر گزار بیوے
رہبری کر۔

تجارت تہ تاجرن ۱۹۸۰ء یس منز اُکس مذہبی جلوسس پٹھ
لاٹھی پارچ کرنس خلاف گوڈننگ کشمیر بندتیک کشیر منز انقلاب اون
تہ سوئچ بدلوو، اومیانی اپیلہ پٹھ باعمل۔ ساروے کشیر منز گو و گھنہ
بل پٹھ کھاؤن یار، اوڑی، سوپور، کوپہ وور، ورمیل تہ سارے ضلہ

صدر مقامس، گامن کہو شہرن منز مکمل ہر تال تہ احتجاج۔ ۳۴ ایسوی
ایشنہ تہ مختلف تجارتی انجمنہ سپر اتھ منز شامل۔

لیکن یوتاہ کرنہ باوجود سپر نہ مے تسلی۔ مے دوپ زبہ کر
کاشرس ادیس منز کیشہ الگ تہ بدون کام یس اتھ تہ امہ کس
سرمایس منز اضافہ کر۔ شاعری، افسانہ نگاری، ڈرامہ نویسی بہتر چھتے
وار یہو کرتھ تر او مہ۔ تمن گونما تن بز وٹھہ کینہ میون لکھن چھ آفتابس
ژونگ ہاؤس برابر۔ کیاہ احد زرگر، شمس فقیر، رسول میر، مہجور صاب،
نادم صاب، کرشنہ جوراودان ہی گونما تھ ووتھہ ناپیہ۔

کیاہ پزکاش رام گرگامی سند کاشر راماین یا مانہ جو عطار سند ہیو
کرشنہ اوتار ہیکینا کاٹھہ ویتھہ۔ سارپوے کرے کوشش۔ لیکن کتہ
گرہنگھ خیال مرکوز۔ سمے کتہ چھکھ۔ زمانس آوانقلاب، فراغت
نیکھ رٹھہ، وقت ژھوٹو، کام زیٹھیہ، سوچن لوگ بدل ڈاریشن،
ٹیلی ویجن تہ الیکٹرانک میڈیا ہن بدلوو زمانہ۔ امی باسیو مے زبہ کر
کیشہ نوو۔

مے دیٹ اکر دوستن مشور ز کاشرس ادیس منز چھ ہندو

میتھالوجی کا شر اونچ ضرورت تھ۔ اوے لچھ نے ”بخشن ہارتہ سورگک
وتہ بد“۔ اتھ سو مبر نہ منز چھ نے مالکہ ہند بجر کر تمہ گتھ نے شامل
کر مڑ بیمہ کا شر بن گزن منز سینہ بہ سینہ بڑ وٹھ آسہ پکان۔ میانی بڈ
بن آسہ بیمہ گتھ میانس مائلس بوزنا و مڑ تہ میانی مالک بوزنا و تمہ نے
تہ نے کر قلمبند۔

کشیہر منز آسہ از بڑ وٹھہ ۵۰ روڑی بجلی یا الیکٹرانک میڈیا اوسہ
یوتاہ زورن منز۔ اوے اوس تمن دوہن گریگ بزرگ شام سپدہ
پتے پنٹس عیالس بڑ وٹھہ کہہ بہنا و تھ تمہ دھرمہ گتھہ یا لگہ گتھہ
بوزنا وان بیمہ تمہ پنٹن بزرگن نشہ بوزمڑ آسہ۔ نے سو فچو ز بہ کر
کاشرس ادیس منز دویمین زبانن منز لکھنہ آمت شاہکار ترجمہ۔
لیکن نہ چھم تیوت علم تہ نہ تہر تعلیم۔ با و تھ گڑھ تڑھ آسہ یوسہ عام
لگن فکر تر۔ امہ خاطر چھ لکھن والبن ہنا یون و سن یا پرن والبن ہنا
ہیور کھسن۔ از یوس بہ یہ کوشش چھس کران اتھ چھ نے ناو
تھومت دیسی دواتہ دیسی علاج۔ اتھ چھ وجہ ز میانہ ستھ پیر چھ
اتھ کارس تہ اتھ یلاجس ستر وابستہ روزمڑ۔

اُس سِتھ تہ مذہب ستر وابستہ چھ تہچہ کتابہ یا فلسفہ چھ وُنہ
 عربی، فارسی، ہندی یا سنسکرت زبانی تاپے محدود۔ کاشتر زبانی منز کر
 واتہ یہ علم یا فلسفہ تہ چھنہ معلوم۔ بہر حال وُن کین چھ بنین زبائن
 منز لکھنہ آمت یا ونہ آمت ادب، فلسفہ یا سائنس کاشتر وُن سبٹھاہ
 ضروری۔ سائنسی ترقی چھنہ از تھ عروجس وَا ژہر ز اتھ منز چھنہ سون
 وجودے گنہ۔ کائناتس چھ پڑتھ اند ویو ریو ان تھنہ۔ پڑتھ کانہہ
 پرد چھ یو ان ژٹنہ لیکن سوچر لایق کتھ چھنہ ز کاشتر زبانی چھا اتھ
 قابل ز سہ و ہرا و امہ نو انقلاب گرمی۔ از چھنہ گڑھان سانہ نو پپہ کاشتر
 پرنس لکھنس شرم۔ بہ چھس نو جوان لکھن والہن وُن یوٹھان ز تم
 گرن بنین زبائن منز ونہ آمت یا لکھنہ آمت شاہکار کاشتر و تھ پینہ
 مادری زبانی ہنز بڈ خدمت۔ ڈاکٹری یا قانونی کتابہ کاشتر و تھ گرن تم
 آئند پینہ والہن نسلن فیضیاب تہ پانہ تہ سپر ز زبند جاوید۔

آئی ٹی ٹیکنالوجی گر ہیکہ کاشتر ز اتھ یا سمجھ یا ورتا و تھ۔ امہ
 خاطر چھ امہ نصف و انس انگریزی زبان پرنس لکھنس تہ سمجھنس منز
 ضایہ کرنی۔ کیاہ کاشتر زبان ہیکیاہ پینہ طور تمن موللہن خزان ٹھانہ

تِلتھ یو تام انگریزی زبان و اتان چھے یا و اُڑھو چھے۔ کم کم فلسفہ دان
 چھ از تام پاد گمتری یو روحانیت و نتھ سماجی انقلاب اولن۔ اکر ان
 پڑھ گزیری لڑکن اؤن صرف زبانی ہندس بل بوتس پڑھ سہ انقلاب
 یسہ پتر مہو دہو پندہو و رک یو پڑھ تھانے چھ۔

اگر اسی تنگ نظریہ تہ تعصب تر اوتھ کاثر زبانی خدمت چھ
 یو تھان کپری اسہ پڑ سارہ مذہبی کتابن تہ فلسفن کاثرس منز ترجمہ
 کرن۔ تھ سانی نظر وسیع گڑھ تہ تہ سانی و ڈو گڑھ لامحدود۔



میانی زان

ہتھ پٹھر انگر پڑی دوا کین و اُلس کسٹ چھ و نان ہتھ پٹھر
چھ دیسی دوا یا جڑی بوٹین ہند تجارت تہ ورتاؤن و اُلس عطار و نان۔
عطار گو و عطر کین وول تہ ساجس منز خوشبو پھلاؤن وول تہ اُمڑ ہے
عطار ہند بن شائن پٹھ اُس حکمت دُر تھ۔ حکیم اوس صرف کتابی علم
زانان تہ نُسج لکھان تہ تمہ پتہ اوس تھ علی صورت دوان عطار۔ سہ
اوس زانان ز کوس جڑی بوٹی کیمہ شکلہ چھ۔ کتہ چھ پاؤ سپدان،
گتھ دا دس چھ دواتہ کس دؤیم ہیکہ امیک متبادل اُستھ۔ شودھ دوا
حاصل کرن، ورتاؤن تہ فور تھاؤن اُس اُمڑ ہے عطار ہنز ذمہ
داری۔ از چھ کشیر منز کار نجار بدست گلکار کرنہ پوان۔ تم چھنہ
ہبکان برگ سناء تہ برگ حناء، چوب چینی تہ ریوند چینی، رس اشدا یا
سلاجیت، برگ نیم یا برگ لیوم فرق کرتھ۔ ہمار کتہ ہیکہ بلتھ۔
عطار اوس پیر در پیر یہ سارے زان بز و نہہ پکناوان تہ اتھ بلبوتس
پٹھ رو دیہ ناسازگار حالاتن منز یہ کشیر منزے۔ اُمڑ شرف پڑ ووتہ

وہ پڑ و پٹن وجود پنے و طس منز۔ کشیر چھے گوڈ پٹھے روحانی بزرگن
ہنز علی تجربہ گاہ اُس مژ تہ یس تہ اتھ سفرس منز شامل اوس یڑھان
سپدن تمس اُس گوڈ نیچ نظر کشیر پٹھے پوان۔

روحانیت چھے اکھ سوچ، اکھ نظریہ، اکھ عبادت، اکھ طاقت
یس پڑ ہتھ کاٹھہ حاصل کرنہ خاطر کشیر یس اوس یڑھان۔ کشیر چھے
واریہن حملہ آورن ہند قہر تہ برداشت کرن پیومت تکیا زتم اُس
پٹن نظریہ لگن منز پھلاؤن تہ کشیر ہنز خوبصورتی ہند ویورٹلن
یڑھان۔ ریشویت اُس نہ تم سمجھان تہ اوے اُس تم زور زبردستی یا
طاقت ستر پٹن نظریہ بز و نہہ پکناوان۔ کاشری بٹہ یم اتھ ٹوس نظریہ
ہس ستر اتفاق یا مطمئن اُس نہ تم اُس کشیر منز ٹلس مجبور گڑھان تہ
ملکہ کین بین بین جائن ہجرت کران۔

پٹھان راجس منز سپدن ول ظلم تہ جبر بنیو کشیر منز بٹہ ژلنگ
اکھ خاص وجہ تہ اتھ دوران یم نہ ژلتھ ہیکو تمو کوڑ پٹن یزت تہ
اوز کہہ بچاونہ خاطر پیتہ کین اکثریت والہن لوکن ہند پٹھو ووتھہ
بیٹھ، پلو پوشاک تہ رکھ اختیار یس تمہ وز مروج اوس۔ کسلہ، پھرن
کھوور چند، پوڑ، روپیہ زیورات سپد یس نہ ژلن والہن کھن بٹہ

گزن منز رائج سیمہ کنزیم ژلر متین بٹن بز ونبہ کنہ گوڈ باہرے
(Outsider) تہ پتہ بہورے ناوستر زانہ آیہ۔ یم کاہ گر گئے اکر
ہے جلیہ روزنس مجبور تہ اتھ جلیہ پیو وناو بہورڈ کدل۔

امہ پتہ سیکلہ ژلر مٹر بٹہ واپس آیہ تمو کرک نہ پتہ روڈر مٹر تم
گہہ بٹہ گر پانس مٹر شامل تہ نہ کوڑکھ یمن مٹر روٹی بیٹی ہند رشتہ۔
یم گہہ گر پنیہ الگ تھلگ تہ تہنر اقتصاد دی حالت روڑ پتہ کھور۔
یمو کوڑ پٹن اوزقہ حاصل کرنہ خاطر لوگٹ موگٹ تجارت اختیار۔
اتھ برعکس سیکلہ ژلر مٹر بٹہ واپس آیہ تمو اس علم تہ تعلیم حاصل کر تھ
پنہ خاطر اکھ بہتر مقام حاصل کوڑ مت سیمہ کنزیم جان جان سرکار
عہدن پٹھ تعینات سپر۔ اتھ برعکس پٹر روڈر مٹر بٹہ گر روڈر
پسماندہ تہ واریاہن گتھن منز پتہ۔ از سیکلہ کریر کی نینہ مونڈ کھ تہ گھلہ
سمندر س منز دزلیہ، پڑتھ کاٹہ کوڑ پٹن مقام حاصل۔ بہورا
برادری ہندی بچہ دزلیہ تعلیمی، تجارتی تہ اقتصاد دی معاملن منز شانہ بہ
شانہ دویمن برادری ہند بن بچن مٹر۔

بہورا برادری منز چھ واریاہ گونما تھ وٹھ مٹر یمن اگر دیسی
ادایاتن ہند لقمان تہ وٹو غلط آسنہ کیشہ۔ حکیم سونہ جو، حکیم مانہ جو،

حکیم مادھو جو، حکیم ست رام، حکیم دینہ جو، حکیم شرندر جو، حکیم دامور
شاہ آبادی۔ یمن اُسر حکیم مشور ہو ان۔ یمو آسہ نہ مندورے یاڑ بناو
مڑ بلکہ اُسر غریب غریباتن مفت یلا جتہ دوا دوان۔

کشیہ منزیم نامور حکیم چھ اُسر متری تمس منز چھ امہ حکیم، کاشہ
حکیم، حکیم قدرت اللہ، مامہ حکیم، حکیم غلام رسول، حکیم شامہ بھٹ،
حکیم محمد شفیع دانا مزار وغار۔ یمو ساروے چھ کاشرین ناو نیڑ لایق
خدمت کر مڑتہ تھونگہ تلبو ستر پہنڑ بہار ٹھیک کر مڑ۔

وید چھ ونان ز معبودس تام واتچہ چھے ژوروتہ اکھ گو وگیان۔
گیان گو و علم یس حاصل کرنہ خاطر اسہ تنگ دایر منز پرتھ کھلہ
آسمان ہند سیر پز کرن۔ عقل تیز کرنہ خاطر چھ گیان ضروری۔
گیان حاصل کرتھ تتھ پٹھ عمل کرنی گو و دھیان یعنی ژبتھ دیں۔
گیان حاصل کرتھ یس بہ فلسفہ سون دل تہ دماغ مُشکس کر۔ تتھ
پٹھ عمل کرنی چھ واتناوان منزلس۔

کرم گو وہیہ کینڑ ہاہ عمل اُسر اتھو، کھور و، نرو، زنگو، یا جسمیکہ گنہ
تہ تانہ ستر کرو۔ تتھ منز دل تہ دماغ تہ شامل چھ، واتناو اسہ
منزلس۔ اُسر ہبکو نہ کرم کرنہ بغار اُکس ژہس تہ روڑتھ۔ اوے

چھ رُت سوچن، رُت ورتاؤن اہم تہ لازم۔ اِمہ خاطر چھ رُت
 ایاس یعنی رُت عادت پانناؤن ضروری۔ ایاس (عادت) چھ ٹٹھس
 زہرس تہ مدرپر کر پاٹھر کھوان۔ دھیان گو وپننس دس منز مائلکہ
 ہنز کانہہ صورت، کانہہ تہ وصف، کانہہ تہ طاقت یا بجز پانناؤن تہ
 تھ منز لے سپدی۔ بھکتی گو ولولک انتہا۔ پڑتھ کانہہ وجود خدایہ
 سُنڈے تہ اظہار زائن تہ تکر ہنز خدمت خدا زانتھ کرن۔ خدمتس
 چھ اکھ سہ معاوضہ تیمیک رد عمل نو رچھ۔ نورچھ اینہ ٹٹھس منز گاش
 ہاوان تہ وتہ ہاؤک بٹھ اذیچ اینہ گٹھ کاسان۔ انسان چھ اکھ سہ ابدی
 خزانہ لبان یس ابدی تہ چھ تہ ازلی تہ، اول تہ چھ آخر تہ چھ۔

عیسائیت چھ ونان ز انسان ہنز خدمت چھ سارہوے کھوتہ بڈ
 عبادت۔ یہ گرنس چھ واریاہ وتہ۔ کانہہ تہ قدم یس اِمہ جذبہ
 ستر تولو یا تولک سنز کرو نیمہ ستر انسان فیض وایتہ چھ اکھ
 عبادت۔ سانی کرم، سون سوچ چھ سون مستقبل بناوان۔ اُسریوس
 عمل از کرو تیمیک رد عمل چھ گراسعی تہ گرابڑ وٹھ کن نیران۔ یہ چھ
 قونون قدرت۔

مسرور

بہار آسن کتیاہ گوو

بہار چھ آسان دویہ قسمک۔ اکھ جسمانی بہار، دویہ ذہنی بہار
 تیس آلتہ نیند رآسہ نال وولمت
 یس کھتھ چتھ تہ آسہ نبتہ سوت
 تیس بہہ مؤنڈ آسہ زامڑ
 یس پانہ کام کرنہ بجایہ بنین آسہ محتاج
 یس گتھ زیادہ تہ عمل کم آسہ کران
 یس بد مزاج آسہ
 یس پنڈر گتھ مازاونہ خاطر ہلکاری ہونس ہیو اگا دگرہ
 تیس خود غرضی ہنڈر رگہ آسن دوان۔
 یس صرف اکھ تہ تہ پنڈر آسہ کران۔
 یس صرف مائلس ماچہ ہنڈ ناوتہ دولت خرچاؤنس آسہ تیار

یُس پننن عابن ورن تہ پردتھاوہہ خاطر پیہ سُنْد عاب ووکھناو۔
 یُس مائلکہ ہندس ذریاتس پینہ مفاد خاطر قوربان کر۔
 یُس مار کھبتہ تہ سوے کام کریوس نہ کرنہ خاطر تکر مار کھیو۔
 تینمس کھورن پھڑاپہ تہ وٹھ پھٹمتی آسن۔
 یس بدنس بدیوے تہ رمال مگر آسہ۔
 یتھس شکس لڈس خار کرن گو و خدا یس ستی وار کرن
 یتھ شخص روز دوہے ذہنی بہمار
 تکیاز اُمس چھ وڈی وڈی تہ کُنی بیٹہ گڑھان
 یہ چھنہ سمجھان نہ چھ کجھن یثھان۔



صحت مند گس چھ

سہ انسان چھ صحت مند تیسس اسون موکھ، پھولون ڈیکہ، کرسینو،
 شریر مضبوط، دند صاف، بوچھہ تیز، ہضمت ٹھیک، قدرت کین و سلین
 ویور تیلہ۔ تھکاوٹ بغار کام کرچ تڑپ آسبس۔ تیسس زم نرم، وٹھ
 ووزلی، کھور پھڑاٹو وراے، مس کرہن، سپنہ کھول کر تون، عاس
 بدبوے وراے، عارق بدبوے وراے۔ نم گلاب۔ تیسس کینہ پلن پٹھ
 تہ مٹھ نیندر پیپہ۔ مقرر کرک مٹس و قس پٹھ دودہ دیشہ یڈ آسہ صاف
 کران۔ لہ علاو تیسس اراد مضبوط، گتھ منز چھر۔ دؤیمین خوش پینہ وول
 تہ دؤیمین خوش تھاون وول کاٹھہ تہ کام ولہ جانہ مکر تہ خوش اسلوبی
 سان انجام لہ۔ تیسس وچ قدر آسہ۔

مقرر کرنہ آمہ پز لہ گتھہ تہ اصول نو انداز انجام دینہ وول گو و گونما تھہ۔
 گونما تھہ ہنز گتھہ چھ انسان ہندس لیس کہو دہما غس اثر تر اوان۔
 موخر یہ ز صحت مند انسان چھنہ کاٹھہ تہ کام کرنس ولہ کران۔ بلکہ آسان
 تہ گندان آلہ بغار عقل استعمال کر تھ سخت کہو سخت کام انجام دوان۔
 صحیح و قس پٹھ صحیح کام کرن وول چھ عقلمند کہو صحت مند۔

انسائی ڈھانچہ نیرم تہ اندریم

یُس اُوجن ہند کزنز گردینہ پٹھ ریکہ اُڈر چہ تام چھ تھہ چھ
وان تھہر کوئڈ (Spinal Chord) - یہ تھہر کوئڈ چھ اُکس ماز
مؤنڈس انسائی صورت دوان تہ کھڑا تھاوان۔

قدرتن چھ اتھ تھہر کُنڈس ستر پینہ کارگری ستر مختلف انگ جوڑی
ستر، وپر اُور ستر تہ ستر وپر اُور ستر - گویا تھہ پائٹھہ اکھ کزال بانہ چھ
تھہران تہ اتھ میرہ مختلف صوڑز چھ دوان تھہ پائٹھہ چھ اتھ تھہر کُنڈس
پٹھ نہر گن نر، زنگہ بیتیر تہ اندر کن باقی باقی اندریم تان فٹ کرے ستر۔



انسانی جسمس منز اندراژنچہ وتہ

یمن وٹن ہند تعداد چھ نو۔ 9

عاس

نکھ وائر

نس

زاچھ

زگن

مسلہ

زل جاے

تہ مل جاے

گنہ تہ بہار ہندی جراثیم چھ بیمہ وے وتو کنی انسانی جسمس اندر
اژنچ کوشش کران۔

سانہ جسمک راچھ در جراثیم چھ گراہ یمن نیپری کنی ژلہ راوان تہ گرا

چھ یم سائنس رآچھ در جراثیمس کمزور کُرتھ اندر اژنس کامیاب
 سپدان۔ یم ووپر جراثیم اندر اژنہ ستی چھ اُس بہار سپدان۔ تیمہ رتہ
 داد کُرتھ جراثیم اندر اژن تے قسمک دودیتہ چھ ووتلان۔ نزل، ژاس،
 شائش، نمونیا وغار چھ یمہ ووپر جراثیمن ہنز مہربانی۔

ناصراف آب چھ دزوکھ، دستہ، مُسِل، یو ڈدود، کاجے وغار دادین
 ہند باعث بنان۔ گتھ دآ دس گس تان چھ ملوس سپدان تھہ کروہر وٹھہ
 گن ووکھنہ۔

دآ دس چھ دوا کُرن ضروری لیکن گس دوا کتھہ پاٹھہ چھ
 استعمال کُرن تہ زائن چھ ضروری۔

کائرس یلا جس منز یم طور طریقہ استعمال کرنہ خاطر ورتاوس
 چھ تمن منز چھ:

شربت بناوتھ گو و آبس منز گز بکہ ناوتھ

شیر بناوتھ

عارق کڈتھ یا قہو بناوتھ

غرغر کُرتھ

سوئف بناؤتھ یعنی باریک پوڈر بناؤتھ صافہ چھانتھ

مورچہ بناؤتھ

خمبیر بناؤتھ

گشتہ بناؤتھ

جلاہ دتھ

فلکور کرتھ

مہلام لاگتھ

گرم آبہ کھور چھلتھ

آب شوے کرتھ

لوسہ آب شیرتھ

مالش کرتھ

فلکور کرتھ

موٹھ دتھ

لتہ مونڈ کرتھ

مُشک دتھ۔

اٹریفل بہہ دتھ۔

انگریزی یلاج تہ دیسی یلاج

کُشیر منز انگریزی یلاج یعنی الوپیٹھک یلاج مروج گامتس گپہ نہ
وہ ہتھ وری تہ پور مگر امہ بز وٹھ یس یلاج مروج اوس سہ اوس
دیسی یلاج (آیور وید یا یونانی) یلاج یس صرف اندر پکو جڑی بوٹیو
تہ اسہ اندر پکو گاسہ کچھو یا کلو کٹو ستر کرنہ اوس یوان۔ امہ علاو اُس
واریاہ تھک چیز یمن منز مصالحہ، ہاکہ سبزیہ، میوہ وغار استعمال کرنہ ستر
سانن دادین یلاج چھ سپدان۔

اُس یس تہ کھنن از کل کھوان چھ تھہ منز چھ تم ساری چیز سانہ
عقل بزرگوشامل تھاؤدی متری بیم سانہ نشونما خاطر اہم تہ ضروری چھ۔
مرٹ وائلن کوتاہ ٹیوٹھ چھ یہ ونچ چھنہ ضرورت لیکن اتھ منز چھ
کینسر ٹھیک کر نچ صلا حیت۔ آنچارک ناوہنہ ستر چھ اُس آب
یوان مگر غذا شتر و پراؤس منز چھ مدد کران۔ یس نہ یو چھ اسہ تمس
چھ مال پھیرناوان، لیند رچھ سانن اڈھن طاقت دینہ وول مصالحہ،
رونک چھ دلہ کس داؤس دوا، کونگ چھ مردن ہنز مردانگی طاقت

بخشان، سبز تر کار چھئے اُچھن ہند گاش بڈ راوان تہ برقرار تھاوان۔
ہند چھئے بو کہہ وچن ہنز کار کردگی ٹھیک کران۔ مو چھ بطور دوا اکھ
نعت۔ اکھ ٹوٹھ دودھ کھنہ ستر پیپہ نہ ڈاکٹرس گڑھنچ ضرورت۔
یتھے پاٹھر چھئے باقے سبز یہ یا باقے مو یا مصالحہ مختلف دادہن دوا۔
دآن، اُمب، کیلہ، ہند و ہند، خر بُز، لیوم وغار سائی چھ پنہ پنہ
جالیہ اہم تہ لازم۔ یمن سارے چیزن ہند تاثیر چھ سانہو بزرگو
مند تھ تھو مت۔

کاشٹر یلاج چھ کولہ کٹو یا جڈی بوٹیو ستر کرنہ یوان۔ تہ اتھ منز
چھ اُس گنہ کھلک پَن، کھلک دہل، کھلک پوش، کھلک مول، کھلک بیالو، کھلک
رس یا گنہ ستر یمن سارے گلہن ہندی انگ یکوٹ استعمال کران تہ
مختلف بہارہن تدو رک کران۔ اتھ یلاجس چھنہ کانہہ سائیڈ ایفلٹ
یُس نوقصان و اتناو تہ اتھ برعکس چھ انگریزی یلاج اکھ دود بکراوان
تہ بیا کھ دود و وتلاوان۔ انگریزی یلاجس منز دَوہن کمیکل تاثیر آسہ
کنز چھ تمس فاید کم تہ نوقصان زیاد۔ کیشہ جڈی بوٹی چھ اُسہ مادانی
علاقن منز دسریاب سپدان، کیشہ وَن تہ ویرائن منز تہ کیشہ دریاو

بُٹھین، تھد بن کو بن تہ کینہہ کو ہسارن منز حاصل سپدان۔ کینہہ دوا
چھ گرم علاقن منز تہ کینہہ سرد علاقن منز حاصل سپدان۔

کینہہ چھ تاپس منز ہو کھناوتھ پُن تا شیر دوان تہ کینہہ چھ شہلیس
منز ہو کھناوتھ ضروری۔ اگر نہ تہ کر وتیلہ چھ تہند تا شیر ایل سپدان۔

حکمت اُس سینہ بہ سینہ اکہ پیر پٹھ دو پکس پیر تام و اتان۔
تتھہ پاٹھک اوس اتھ واریا بن پیر بن ہند تجربہ حاصل سپدان۔ نچو
اوس مائلس نش ہنچھان تہ مول اوس بڈر ہنس نش۔ امہ ستر اوس
اتھ واریا بن پیر بن ہند تجربہ تہ ورتا و شامل۔

یہہ جدی بوٹی اُس بطور دوا استعمال چھ کران تم چھ مزاز مطابق
الگ الگ تاثیر تھاوان۔ کانہہ چھ گرم مزاز وائلس فایڈ کران تہ کانہہ
سرد مزاز وائلس۔ تتھہ پاٹھک انسان سُنند مزاز چھ بیون بیون۔ دواہ
جدی بوٹی تہ چھ الگ الگ مزازک۔ کانہہ چھ گرم، کانہہ سرد، کانہہ
بادی، کانہہ ٹیوٹھ، کانہہ مؤڈر، کانہہ ژوگ، کانہہ زہریلہ، کانہہ نشہ
آور، کانہہ سستی اثر کران تہ کانہہ واریاہہ کاکر۔ کانہہ دوا یا جدی بوٹی
چھ استعمال کرنس سستی فایڈ کران تہ کانہہ چھ واریاہ کال گرہتھ

(یعنی پزون گڑھتھ) فاید مند مثلاً پزون گبو، پزون گوریتھ جایہ لگہ
تھ جایہ لگہ نہ تاز۔

کاٹھہ دواچھ خالی مینا دس یا کینہہ کھتھ چتھ استعمال آسان کرن۔
کاٹھہ سکلے، کاٹھہ شونگن ویز، کاٹھہ دودس ستر، کاٹھہ آبس
ستر۔ بہر حال ا کس حکیمس گڑھتھ یہ نظر تل آسن ضروری۔



انفکشن تہ انفکشنس ستر پینہ واجنہ تبدیلیہ

انفکشن کتھہ پاٹھر چھ سپدان:

انفکشن چھ مختلف طریقو ستر ا کس انسانس پٹھ دویہ مس انسانس
تران۔

۱۔ اتھواس کرنہ ستر۔

۲۔ نالہ موت کرنہ ستر۔

۳۔ پوند یا ژاہہ ستر۔

۴۔ گند باتھر روم استعمال کرنہ ستر۔

۵۔ اکھ ا کر ہند کر پلو لاگنہ ستر۔

۶۔ مہو ٹوپو ستر یا کیمہ کر پلو یا مچھو ستر۔

۷۔ پیشاب یا تھو کہہ ستر۔

۸۔ عارقہ ستر۔

۹۔ خونہ سرینج نا صاف آسنہ ستر۔

۱۰۔ لاگ دار بہارن ہند و تھنہ بہنہ ستر۔

انفکشن ستر چھنہ نیمہ تبدیلیہ یوان:

۱۔ بار بار اتھن کھورن عارق پھٹان۔

۲۔ کام گرہ ستر یا کام نہ کرنے تھکاوٹ سپدان۔

۳۔ لگاتار دستہ یا میل۔

۴۔ اُس خوشک گوشان یا اُس بستہ گھسان۔

۵۔ لگاتار خوشک ژاس۔

۶۔ گنہ تہ جسمہ کس حص دگ۔

۷۔ تناو۔

۸۔ ہند رنہ تنز۔



تشخیص مرض

ایلو پیتیھی یلا جس منز چھ مختلف قسمک ٹیسٹ کرنہ پتے گنہ بہمار ہند
 تشخیص یوان شبقہ کرنہ لیکن دیسی یلا جس منز چھے مختلف علامتہ وستر
 تہ مختلف ترکیب وستر بہمار ہند پتہ چلان۔ گوڈنتھے چھ حکیم بہمار سند
 بُتھ وچھتھ تہ بیرونی حالت (General Condition)
 وچھان۔ بُتھ چھ دِلک عانہ۔ حکیم چھ پنہ تجربہ ستی بہمارس بُتھس
 نظر کرتھ بہمارس وستر کتھ باتھ کرتھ مرض ژینان۔ حکیم عمہ صاب
 (عمہ حکیم) اوس ہنس بہمارس منز کائہ اُکس بہمارس بز وٹھے
 بلادان تہ یلاج کران۔ تکیاز اُمس اوس بُتھ پٹھے تشخیص مرض
 سپدان۔ ٹی بی یعنی سلہ بہمارس چھ بُتھس تیل ہیو پزیدان پیہ چھے
 پیہ لاگ دار بہمارک یمہ کنز پیہ گوڈنتھے فارغ کرتھ دؤیمہن بہمارن
 نش دؤریہ تھاونہ۔

دؤیم گو ونبض۔ نبض چھ دِلک دودتہ دِلچ حالت بیان کران۔

کائِہ چھ نبض تیز، کائِہ سوت، کائِہ چھ نبض مژ زو پھٹان،
کائِہ بہارَس چھ زو آسان سفید، کائِہ ووزج، کائِہ چھ آسان
زیو چکاٹ آسان گمتر۔ زیو ہنز حالت چھ الگ الگ دادہن ہنز
علامت ظاہر کران۔

نم:- حکیم چھ اتھہ کسَن نمَن چیرتھ خونچ کمی یا زیادتی زائتھ ہرکان۔
اچھ:- اچھ ہند اندر م رنگ، ووزجار، اچھن پھوکھ، اچھن لہگ کھسز۔
یڈ ہند معاینہ:- نرم یڈ، سخت یڈ، یڈ دگ آسز وغار چھ الگ الگ
بہارن ہنز تینہ وان دوان۔

بہارَس پزٹھہ گار کُرتھ چھ حکیم مرض بچتھ ہرکان۔ سہ چھ بہارَس
پزٹھان قبض ماچھے، نہر ماچھکھ بار بار نیران، پیشابس ماچھکھ بار
بار کران، پیشابس ستر ماچھے سفیدی نیران، پیشاب کرنہ ستر ماچھے
تر ووتھان۔ پتھے پاٹھر نیندر مطلق پزٹھہ گار تہ بہارَس ستر
رشتہ (Personal Relation) قائم کُرتھ چھ یہ مختلف دادہن ہنز
زائکاری حاصل کران۔

بہارا اگر شہہ گڑھہ یلاج کُرن گڑھہ سہل۔

سون او تڊ پوک تہ سون خوراک

اڪھ صاف شفاف او تڊ پوک چھ صحتیابی ہند ضامن تہ اڪھ
گندہ او تڊ پوک چھ بہارین سال کران۔ پنے گریج گندگی پنے ہندس
گریس بز وٹہہ کنہ تر اوتھ چھنہ اکر تہ محفوظ روزان بلکہ سہ ہمسایہ تہ
ہیکہ پننہ گندگی سانس گریس بز وٹھہ کنہ تر اوتھ۔

گندگی چھ مہین، مچھن، کیمین، کرلین ہنز پناہ گاہ لہذا چھ اسہ
سارنہ پٹھ لازم ز اکر تھا و گندگی پنے کوچہ، پنے سڑک، پنے محلہ نش
گویا پنے شہر یا پنے گامہ نش دور۔

گندگی ہند کر جراثیم چھ ہوا کہ ذریعہ سائن گرن تام واتان تا
کہ سانس جسم تام واتان تہ بہارن ہند باعث بنان۔

سانہ ووتھنگ بھنگ طریقہ، سانہ رنگ یا پا کونک طریقہ بلکہ
سونچنگ سمجھنگ طریقہ تہ چھ سون جسم بہارو نش رچھنس یا بہار
سپنس منز مدگار سپدان۔

سون جسم چھ ماچہ ہنز یڈ منزے پرتھن تہ پھانپھلن ہوان۔
 ماچہ اگر صحیح خوراک تہ صاف صفائی ہند خیال تھاو نہ تہ ہنز پینہ واچینز
 نسل آسہ نہ صحت مند، خوبصورت تہ بہارو بغار۔ اگر اُکس ماچہ بچہ
 یڈ منز آئس دوران دود بچ کی گڑھ تہ سُنڈ پینہ وول بچہ آسہ اُڈو
 کمزور۔ سون خوراک چھ مختلف معدنیات، وٹامن، منرلز،
 کاربوہائیڈریٹ، آئرن، فاسفورس بیتریک مجہ پین منز گنہ تہ چیز بچ
 کی چھ سائنس جسمس منز کانہہ تہ کانہہ کی تھاوان۔

ماچہ ہند دودھ چھ اکھ مکمل غذا تہ یہ نہ چھ صرف اُکس بچہ
 ہند خاطر صرف خوراک تہ نشوونما بلکہ بہارو نش دُور تھاو نہ خاطر تہ
 مقابلہ کرنہ خاطر اکھ طاقت تہ اکھ حفاظت۔ ماچہ ہند دود علاو چھ
 مختلف جانورن ہند دود تہ یٹھ منز ساروے سرس گاؤ ہند دود چھ
 یس تقریباً ماچہ ہند دودس متبادل چھ۔ باقی یم دود چھ تمن چھ
 الگ الگ تاثیر مثلاً زہاچہ دود، مائشہ دود، اوٹہ دود۔

کیشہ دودہ چھ انسانن ہند خاطر منفی اثر تر اوان مثلاً کھرنہ دود چھ
 گھر دہباغ بناوان، مائشہ دود چھ موٹ دہباغ تہ موٹ عقل بناوان

ۛۛۛۛ ڪڙي اُٻس سيو دٽي صاف ڪٽھ ٻڍ مشڪلي سان فڪر تَران چھي۔
 دودِ ستر ٻنيمتن چيزن تي ڇھ الڳ الڳ تاثير۔ زامت دود، اوم
 دودھ، زامن، گُرس، چھوڪي دودھ، لُسر، مني ووني، گپو، تھڙي۔ يمين
 ساري چيزن ڇھ الڳ الڳ تاثير۔ فل ڪريم، تھڙي تلتھ دودھ،
 دوشوني ڇھ الڳ الڳ تاثير۔ اڪھ ڇھ چرٻي ڪھالان تي ٻيا ڪھ ڇھ
 چرٻي والنس منز مدد ڪران۔



سائنس خوراکس منز کنیاء کنیاء چھ شامل تہ کنیاء کنیاء گڑھ آسن

اُس یہ کینڈہاہ کھوان یا چوان چھ تم ساری چیز چھ الگ الگ
تأثیر تھوان۔ کُنہ چیزک تأثیر چھ گرم، کُنیک سرد، کانہہ چھ بادی،
کانہہ چھ قبض کران تہ کانہہ مُسل۔ ہاکہ سبزی خوراک چھ اکھ تأثیر
تھوان تہ ماز دار (یعنی نان و بچ) خوراک چھ بدل تأثیر تھوان۔
مختلف سبزی بیمہ سائنس خوراکس منز شامل چھ، چھ بذات خود دَوہن
ہند تأثیر تھوان تہ اُسہ بہمارنشہ رچھان تہ دُور تھوان۔ تِلتھ، کُستھ غذا
یا کم پاکہ و تھ غذا تہ چھ سائنس صحتس پٹھ اثر تر اوان۔ ہاکہ، ہند،
سوژل، مچہ، مونچہ، وانکن، آل، گنڈ، پزان، رُہن، ٹماٹر، پالک،
گریلہ، تریلہ ساری چھ الگ الگ تأثیر تھوان۔

مختلف جانورن ہند ماز چھ مختلف طریقو تیار کر تھ استعمال یوان
کرہ۔ کٹہ ماز، کوکر ماز، مائشہ ماز، اؤٹہ ماز، ککو ماز، گاؤ ماز وغائر
خوراکن منز چھ الگ الگ تأثیر۔ خوراک چھ کانہہ ٹھوس تہ کانہہ

نرم (Liquid) مگر سائنس معدس منز و آتھ چھے یمن سارنے اچے
 صورت بنان تاکہ شز و پنس منز گڑھ نہ کانہہ دُشوار ی۔ کانہہ
 خوراک چھہ سستی ہضم گڑھان تہ کانہہ واریاہہ کاکر۔ مختلف دالہ مثلاً
 مونگ، مُسر، راز ماہ، چنہ، مُٹھ، کر، واری مُٹھ و غابہ چھہ سانبہ خوراک تہ
 بیو ستر تہ چھہ اُسک مختلف معدنیات حاصل کران۔ مختلف قسمک مو، مثلاً
 ژوٹھ، ٹنگ، امبہ، دچھ، سنگتر، امرود، ژکر، ژغز، دآن و غابہ چھہ
 الگ الگ تاثیر تھوان تہ سانبہ خوراکہ خاطر اہم تہ لازم۔ تھہ پاتھر
 چھہ مختلف مصالحہ یم در اصل دوا چھہ، چھہ الگ الگ تاثیر تھوان تہ
 سانبہ مختلف بہار بن ہند یلاج۔ لیڈر، شوٹھ، مرژ، مرژ
 وانکن، بادیانہ، دارچین، عاکہ، روگ، دابہ ول، گنڈ، رُہن، پزان۔
 بیو ستر چھہ اُسک مختلف نعمت بناوان، پنس خوراکس منز اکھ مچھر پاد
 کران لیکن در اصل چھہ یم سانبہ بزرگو تم دواسائنس خوراکس منز شامل
 کرک ہتر یم اہم تہ لازم چھہ۔ سائنس خوراکس منز چھہ امہ علاوہ چیز
 شامل یم اسہ مائل چھہ آنان تہ بوچھہ چھہ پاد کران۔ مختلف قسمک
 آنچار، ژینہ، سرکہ و غابہ چھہ شز و پراونس منز مدد کران۔
 گویا سانبہ عاقل بزرگو، حکیمو، وید وچھہ سبٹھاہ تجربہ کر تھ سانبہ دوا

دشک کھن چن مقرر کو رمت۔ پیتہ نس عام خوراک کھنچ منا ہی چھ
تہ چھ سلا د یعنی مجھ، گازر، ٹماٹر، لار بہتر روزان۔ انسان اگر قدرت
کس گنہ تہ چیزس بے جا استعمال کر سہ و اتنا و نقصان۔ انسان،
حوان، چرند، پرند یہ ذریات چھ قدرت کو پانڈو چیز و ستر تھر نہ
آہ۔ اگر اسی یمنے پانڈون چیزن ہند استعمال بہار ڈلراؤس یا
بہراؤس منز استعمال کر ویا ورتاؤس او، دہن ہنز پپہ نہ ضرور تھے۔
دزو کہ، دستہ، مسلہ خاطر اگر اسی صرف ز گلاس گرم آب چمو، دودزلہ
پائے۔ تاپس روز نہ ستر چھ تہر ڈلان، تاز ہو سس منز پھر تھ چھ
سپنہ پھولان، دہماغ تاز سپدان تہ تھکن ڈلان۔ سرد آہ سزان کرنہ
ستر چھ تولائی حاصل سپدان۔ کاشر کہاوتھ چھ ”پیر چھاؤ ڈ کرنہ
یقین“ جواب چھ یقین۔ یقین کرنہ خاطر گڑھ دل تہ دہماغ یکسو
سپن۔ کامیابی سپدانے، رت سوچنہ ستر میلہ رڈر۔

تھہ پٹھر ذرخیز میڑ گپہ سومیز تھہ منز مختلف معدنیات، مناسب
تہ معقول تعدادس منز شامل آسن، تھہ پٹھر گڑھ سائس خوراکس
منز مختلف وٹامنز، کاربوہائیڈریٹس، آیرن، کیلشم بتر معقول تہ مناسب

تعداد س منر شامل آسہ۔ غذا گڑھ تیتھ آسن نیمہ ستر اسہ چربی
گھسہ نہ بلکہ سانس جسمس تہ جسمہ کین مختلف تائن تہ انگن ہمت
تہ تولائی میسر سپد۔ کینہہ غذا چھ آلٹ بناوان تہ کینہہ پھر تیلہ تہ کام
کرنس لایق بناوان۔ گنہ منر چھ چربی گھسنگ مواد زیادہ، گنہ منر
کار بو ہائیڈریٹس وغائر۔ دودھ وٹ گڑھنہ لکیر کا فقیر بن تہ اکی قسمک غذا
کھیون بلکہ تبدیلی کران روزن۔ گنہ دودھ گڑھ نوہ دار کھیون تہ گنہ
دودھ نوہ وراے۔ گنہ دودھ مؤڈر تہ گنہ دودھ مندر پر وراے۔ گنہ دودھ
گڑھ صرف مو کھیون تہ بتہ تہ ٹوٹ ترک کرن، گنہ دودھ گڑھ
فاقے روزن۔ اکہ دودھ فاقہ دنہ ستر چھ سانس جسمس منر جمع سپر ہڑ
فاضل چربی کملان تہ تمیک نوقصان دہ اثر چھ ذائل سپدان۔

سانہ جسمک سرتاز انجن اوور حال کرنہ خاطر گڑھ منر منر
جلاہ کرن۔ تمہ ستر چھ سانہ جسمچہ گاڑ سروس سپدان تہ تولائی تہ
طاقت حاصل سپدان۔ سانس جسمس یم چیز ضرورت چھ تم چھ اس
بتہ، ٹوچہ، کھنڈ، آلو، کیلہ وغائر چیزن منر حاصل سپدان۔ چربی یوس
سانس جسمس منر چھ جمع گاڑ سو چھ تمہ وقتہ ضرورت نیمہ ساتھ

اسہ گنہ وجہ کنز کھن چھ پوان تر اؤن۔ یہوے ریزرو شاک چھ کام
دوان۔

تھنر، گبو، دودھ، ماز چھ سائنس جسمس کاربوہائیڈریٹس و فور
تھاوان تہ پروٹین چھ دال، ٹھول، گاڑ وغار چیز و ستر میسرپدان۔
منرلز (Minerals) بیم ساینہ جسمکو مختلف تان بہتر کام کرنہ خاطر چھ
تیار کران، ساینہ اڈچہ مضبوط تھاوانہ خاطر چھ ٹھول، گاڑ، کلشم وال
وغار چیز و منرلز کر یاب سپدان۔

انسان سُنڈ تھنہ پیون

انسان سُنڈ تھنہ پیون چھ بذاتِ خود قدرتگ اکھ بہترین عجوبہ۔
 مردس تہ زنانہ ہند بن ٹھوکن میل گڑھتھہ کتھہ پاٹھر چھ بیم انسانی
 صورت اختیار کران، کتھہ پاٹھر ووتلان، پڑتھان تہ خوراک حاصل
 کران، چھ قدرتگہ عظمتگ اکھ زندہ ثبوت۔ یہ نظام چھ نہ صرف
 انسان تام محدود بلکہ چھ کائناتگ پڑتھہ کائہہ وجود حاران کرن
 وول۔ اکھ نہ بوزنہ پنہ وائیز سل کتھہ پاٹھر چھ اندریم تہ نیمیرم
 وسہ خان بناوان، کتھہ پاٹھر چھ ماچہ ہندس شور بانس منز اکھ مکمل
 انسان بچہ ہندس صورتس منز تبدیل سپدان چھ حاران گن زائن
 لایق۔ ماچہ ہندس جسمس ستر کتھہ پاٹھر چھس وائھ، ماچہ ہندس
 تھنس منز کتھہ پاٹھر چھ اکر ہند خاطر دود پاد سپدان۔ یہ سارے
 عمل چھ اکرس آپہ پھیرس زندگی منز تبدیل کران۔

اکہ برگد کلنگ نیول چھ آسان اکرس آسٹر پھلس سوب لیکن
 اتھ منز چھ تم ساری وصف بیم اکرس پور آمتیس ہندس برگد کلکس منز

آسان چھ۔ یہ وُن چھ ضروری زبر گدگل چھ آسان کُشیر منز آسن
 واجنہ بونہ کھوتہ بوڈ۔ تھے پاٹھی چھ اُکس انسان سِلہ منز تم وصف یا
 عیب پیر در پیر بڑ وٹھ پکان بیم تکر ہندس مائلس ماچہ یاد ویمین پیرین
 منز آسان چھ۔ بیم چیز چھ آئندہ پینہ والہن نسلن منز تہ منتقل سپدان۔
 اکھ بچہ سِلہ پاڈ چھ سپدان اُمس ستری چھ مختلف نظام تہ پاڈ گڑھان
 بیم منز مختلف نظام تہ تھہ پاٹھی چھ۔

۱۔ شہہ گھسنگ و سنگ نظام۔

۲۔ خوراک تہ تمبکہ شمر و پنگ نظام۔

۳۔ خون بہنگ تہ تمبکہ باگر نہ پنگ نظام۔

۴۔ دماغ تہ تنھ ستری وابستہ نآرن ہند نظام۔

۵۔ اڈچہ کز بنز۔ تھری کوئند تہ باقے اڈچہ۔

۶۔ گدو دتہ ہارمون۔ تلہ پیوت، بوکہ وچہ، ٹھانی راید و غار۔

۷۔ اندریم غلاظت نہر نیرنگ نظام۔

۸۔ پیشاب خارج کرنک نظام۔

۹۔ بچہ پاڈ کرنک نظام۔

۱۰۔ مختلف تان مثلاً اچھ، نُس، گن، دند، مُسلہ۔ یمن سارنہ ہمو اُس
الگ الگ سام۔

اکھ بچہ بیلہ ڈمپہ چھ لگان تمہ پتے چھ اُس پرتھنہ تہ پھانپھلہ
خاطر خورا کچ ضرورت پوان۔ مانج یہ کینڑھاہ خوراک پانس چھ
کھوان سہ چھ حسب ضرورت اُس نکس تام اکہ نار ہند ذریہ
واتان یتھ اُس 'نان' چھ ونان۔ ماچہ ہندس شکمس منز نوں رتن
روزنس دوران کیاہ کیاہ چھ اُس ماچہ پوان ژالن تہ چھ اکھ سو عمل
یتھ منز ماچہ ہند بکرتہ لول ظاہر چھ سپدان۔

ماچہ ہند شکمہ منز نیرس ستر چھ قدرنگ اکھ سہ عمل تہ نظام
بارس یوان یتیمہ ستر ناچہ ہند بن تھن منز دودھ چھ ظاہر سپدان۔
بچہ سندنان یعنی سہ واٹھ یس تمس ماچہ ستر چھ سہ ژنہ پتہ چھ
ماچہ تہ اولادس نیرم سہ دنیاہ وجودس یوان یتیمگ ذکر تہ مچھر
وچھنہ خاطر دنیاہ کو بڈو بڈو فلا سفر و پور تعریف چھنہ کرتھ ہیکر ستر۔



شہہ کھسنگ تہ وسنگ نظام

سون زیند روزن چھ صرف شہہ کھسنگ تہ وسنگ طابع۔ گویا
زندگی چھ توتے تام ممکن یو تام شہہ روز کھسان تہ وسان۔ شہہ گوو
بند تہ زندگی گپہ ختم۔ شہہ ہیون چھ گڑھان نسیہ تہ عاسہ پٹھہ شروع
تہ سانس ششہ نارس تام و اتھ اند۔ اگر او تام واتہ نس منز گنہ سچ
کثافت یا گندگی یا جراثیم شامل سپدن تیلہ چھ نزلہ زکام، شانس، تم،
ژاس، تڑتھہ حتی کہ نمونیا، کوگر ژاس، خوشک ژاس، بلغمی ژاس،
سلہہ بیتڑ چھ شہن ستر اندر اثرن والین جراثیمن ہند دیت۔ اتھ
نظامس ستر یم یم دادر وابستہ چھ تمین دادہن ہند یلاج تہ پرہیز کرد
الگ پاٹھر بیان۔ کشیر منز چھ اکھ گریلو نچہ یٹھ منز گہہ زبان،
سپستان، شکر بیتڑ شامل چھ۔ یمن چیزن ہنز شربت چھ 'شہہ'
کھاننگ تہ والنز دادر ٹھیک کران۔



خوراک شزو پنگ نظام

انسانی جسمس منز گھلن وول گوڈ نیگ بوڈ درواز چھ اُس سیتھ
منز دند، زبو، مازیر تہ پتہ کنبہ لوکٹ زبو، شہہ نور، خوراک نور شامل
چھ۔ اُس یس خوراک اُسس منز تراوان چھ تنھ چھ سانی دند
اڈ بڑوک کر تھ خوراک نالہ کنی سانس معدس منز واتناوان۔ لیکن
معدس منز واتنہ بز ونہہ چھ سانس اُسس منز نیرن وول اکھ لعاب
شامل یس اتھ نرم تہ مالید چھ بناوان۔ زیو پند ذریہ چھ اُس امہ
چیزک کچھر یا کچھر ژینان تہ زانان۔ خوراک سیلہ معدس منز واتان
چھ اتھ چھ پیہ تہ کینہہ جز میلان مثلاً تلبہ پتہ پٹھہ پیہ وول اکھ رس
یس اتھ تیزا پکڑ پاٹھر ریو ریو کران چھ تہ شزو وپنس لایق بناوا۔ امہ
پتہ سیلہ یہ بز ونہہ پکان تہ سانبین اندر من منز واتان چھ، اُچ کیمیائی
عمل چھ شروع سپدان۔ امہ منز چھ سانبہ جسمیہ گاڑ ہند پیٹرول
چلاون وول مواد یعنی خون بنن تہ نیرن ہوان۔

اُس یُس بہ غذا کھوان چھ سہ چھ سائی سیرت بہ صورت
 بناوان۔ سائہ سوچنگ کجھنگ طاقت، سون جسمانی طاقت، روحانی
 طاقت چھ یہوے خوراک مشخص کران۔ غذا یوت سیو دتہ ساہ آہ
 صاف شفاف آہ تیوت روزا اُس بہمارو نشہ دور۔ غذاے حلال بہ
 غذاے حرام چھ سائین خیالن تے آہ بناوان ینیمہ آہ اہ خوراک
 آہ حاصل کو رمت۔ گویا سون صحت، سائی تندرستی یا سائہ بہاریا
 دادر چھ سائس کھنہ چن کس تاثیرس تابع۔ زیادہ مصالحہ دار کھن
 چھ سائس معدس نقصان و اتناوان ینیمہ کنڑ ڈوکہ ڈاکر، پھوکہ
 ڈاکر، بدہضمی، دڑوکہ، دستہ، مُسل بیتڑ چھ ووتلان۔ قبض کہو بوا سیری
 بہ چھ زیادہ مصالحن ہنز مہربانی۔

یا دتھاؤ کم کھنہ ستر چھ وریاہ کم مؤدر مگر زیادہ کھنہ ستر مرن
 واکر چھ واریاہ زیادہ۔



خون بنگ نظام

لو کٹو اندر مو تہ بڈو اندر مو مژ نیر نس دوران چھ امہ خورا کہ مژ
 خون نیر نگ عمل شروع سپدان۔ یہ خون چھ آسان صفائی بغار۔ پیلہ
 یہ سانس دس مژ واتان چھ، شو شہ نار پٹھہ پنے ول آ کیجن چھ اتھ
 صاف کرنہ خاطر میسر سپدان تہ پور پاٹھ کر صاف سپدنہ خاطر چھ
 اتھ بو کہ وچن ہنز چھانی لگان تہ تمہ پتہ چھ یہ پنے دس مژ واتان
 پتہ یہ جسمہ کہن باقی حصن مژ با گراونہ یوان چھ۔ خون چھ زندگی
 ہند حاصل تہ امہ کس بنس یا با گراونہ پنس مژ اگر کاٹھہ رکاوٹھ پنے
 سہ چھ دلگ دود بنان۔



دماغ تہ نتھ ستر وابستہ نظام

دماغ چھ انسانی وجودک پاور ہاوس تہ ایچ تار چھ پڑتھ گنہ
 تانس ستر جڈتھ۔ کبہ وزگتھ تانس کیناہ عمل چھ کرنی دماغ چھ تج
 خبر اترتھوان تہ نتھ تانس سو عمل کرناوان تہ گر نہ خاطر تیار کران۔
 اگر اسہ گنہ جلیہ معمولی برہ نہ ترس تہ لگہ سون دماغ چھ امہ خاطر
 واپسی رد عمل یعنی جوابی کاروائی کران۔ یہ چھ سانبہ تالہ پٹھہ کھور تام
 پڑتھ گنہ تانس کنٹرول کران۔ سون سوچن سمجھن، دھنن بہن گویا
 ساند عمل تہ رد عمل چھ سون دماغ طے کران۔

گدود۔ ہارمون۔ بوکہ وچہ، تلہ پیوت، تھالی رائڈ

بیم ساری تان چھ پنہ جلیہ اہم تہ لازم یمن منز اگر گنہ تہ تانچ
 کی یا کمزوری آسہ سہ چھ سانبہ زندگی منز کانہہ نتہ کانہہ کمی پاد کران تہ
 اس چھ مختلف تکلیفن منز مبتلا سپدان۔

سون اڈیچہ کزنز

سون اڈیچہ کزنز، سون تھر کونڈ، سانبہ سپنہ تر، سانبہ نرین
 زنگن ہنز اڈیچہ، سون کلہ کھوپڑ چھ سائی مازبنہ کھرا تھوان۔ بہنس،
 ووتھنس، شوٹگنس، پکنس تھورنس منز مدد کران۔ اڈیچہ بغار کتھہ پاٹھگر
 روز ہے یہ مازبنہ کھرا۔ یم ساری چھ تھر کھند کارگر گری ہند زیند
 ثبوت۔ اسہ پز یاد تھاؤن زسہ کارگر چھ لاجواب تہ بے مثال۔ اُمی
 ہنز کارگر گری چھ بے مثال۔ اُمی یس نظام بنوومت چھ، سہ چھ
 بے مثال۔ کانہہ تہ سانبہ جسمک نظام چھ پینہ پینہ جاپہ اہم تہ گینہ تہ
 نظامس اگر خلل ولتہ سہ چھ نوقصان واتناوان۔



غلاظت نمبر نیرنگ نظام

اُس پر کینڑہاہ خوراک کس صورتس منز کھو ان چھ تہہ ستر چھ سانبہ
 شریچہ مختلف ضرورث پور سپدان تہ اتھ منزئیس غار ضروری حصہ چھ
 سہ نمبر نیرن چھ ضروری۔ امہ خاطر چھ سائیس جسمس منز زل
 جائے، مل جائے، اُس، نس، مسلیہ کام کران روزان۔ یہ عمل چھ
 سانبہ خوراک لگ غار ضروری کوش تہ آب وغار چھ انتھ نمبر کڈان۔ اگر
 یہ کوش یعنی گند مواد سائیس جسمس منزے جمع روز اُس سپد واریاہ
 موزلیق بہمارن منز شائل۔ اگر یہ گند یا مل پانی پائے نیرنس منز
 کانہہ رکاوٹھ یہ تیلہ چھ واریاہ مختلف طریقو ستر سانبہ جسمس منز
 نمبر پوان کڈنہ۔



پیشابک نظام

سانہ یو کوچہ چھ خون صاف گران تہ پہ کرنس منزئس گندہ مواد
 چھاتھ پیشاب کس صورتس منزئبر نیران چھ اتھ منز چھ واریاہ تنھ
 چیز یعنی یورک ایسڈ، آکزیٹس، شوگر، کلشم، البومین وغار غار ضروری
 مواد تہ خارنج سپدان۔ تجربہ تہ تجربہ پتہ چھ اُس اتھ خارنج
 کُری متس پیشابس منزئگنہ چیزج کی یا زیادتی یا گنہ بہمار ہند آسنگ
 یا نہ آسنگ پے پتہ تہ لگاوتھ ہبکان۔ یو کہ وچن غار ضروری زور
 واتنہ کنز چھ واریہن بہمارن زو اژان یم بز وٹہہ گن بڈہن
 پریشائین ہند باعث چھ بنان۔ یو کہ وچہ چھ اکہ قسمک فلٹرسائیس
 جسمس منز تہ یمن ہنز کمزوری دُور کرنہ خاطر تہ کار کردگی بہتر بناونہ
 خاطر چھ تزلش زیاد چینی ضروری۔ اکہ صحت مند انسان گڑھ کم
 کھوتہ کم اکہ لیٹر آب پون۔

امہ بغار گس کُس چیز چھ یمن یو کہ وچن ہنز کار کردگی بہتر
 بناونہ خاطر ضروری تچ دو کھننے کر و بز وٹہہ گن۔

بچہ پاؤ کر تک نظام

ذریات بز ونبہ پکناونہ خاطر چھ قدرتن پڑتھ گنہ زائز جنس
 پاؤ کر د متری تہ بیم دوشوے یکوٹہ میلتھ چھے اکھ نو نعمت پاؤ سپدان تہ
 نسل بز ونبہ پکان۔ یہ عمل تہ یہ نظام چھ کیمو کر یلو، چرند و پرند و پٹھہ
 حوائن کبو انسان تام لوگو تہ کانہہ تہ ذریاتھ پکناونہ خاطر لازم و
 ملزوم۔ یہ عمل چھے اکھ قدرتی عمل تہ زمینہ پٹھہ یا زمینہ تل یا ہوئس
 منز پڑتھ کانہہ حرکت کرن واکر ہنر ضرورت، ہوس تہ خائش۔



اچھ، نس، گن، دندتہ مسلہ

یمن تریشونہ چھ پانہ وانی واٹھتہ یم چھ زندگی ہندسہ نظام پور کران
 یمہ وراے زندگی نامکمل چھے۔ یم کا تیاہ اہم چھ یہ وینچ چھنہ
 ضرورت بلکہ محسوس کرنہ سستی ہسکو اسی یمن ہند قیمت، قدرتہ اہمیت
 زانتھتہ تہ پہنر حفاظت کرتھ محسوس کرو ز اکھ اچھو وراے (یعنی
 اوں) انسان کوتاہ پریشان تہ لاچار آسہ یمہ وز اہمس یمن ہنر
 ضرورت آسہ پوان۔ قدرتن یس تہ تان اسہ بخشمت چھ، چاہے سہ
 اکھ موے وال چھ، یا چاہے بے کارنم چھ یا بچ تہ کج نس چھے، چھ
 پنہ جاپہ اہم تہ یو بغار چھ انسان نامکمل۔

اچھ چھے آسہ نیرم دنیا اندرو اتنا وان تہ امیگ رنگ روپ، جان
 یا ناکار ہاونچ کام انجام ووان۔ یہ دنیا چھ خوبصورت، یہ چھ اسی
 اچھو ستر و چھتھ ہبکان۔ زیاد تیز لایٹ یا زیاد کم لایٹ چھے اچھن
 ہند و چھنگ طاقت کمزور کران تہ اچھن نوقصان و اتنا وان۔

ہتھ پٹھر چھے ئس اِسہ خوشبوئے یا بدبوئے تینہ ناوان تہ اَکھ
اہم رول چھ ادا کران۔

کَنن ہند رول کوتاہ اہم چھ تہ ونچ چھنہ ضرورت لیکن کَنو
بغا رچھ انسان میڑمون تینہ بڑونہہ کنہ نگاروائن تہ فضول چھ۔
دند چھ سہ ہتھیار ئس قدر تن ٹھوس کھنن اڈ بڑوک کرنہ باپت
اسہ عطا کو رمت چھ۔ دند چھ سہ ڈیڈوان ئس سائنس جسمس اندر
گھلن وجہ ڈیڈ پٹھہ ۳۲ اوزار وستی رآ چھ چھ کران۔ دند اگر کمزور
پپہ سارک ہے سائہ عمار تینہ پٹیل۔

مسلہ چھ انسان ہندس شریس پٹھہ سہ پشمینہ شال ئس نقاشی
تہ کارگر کر تھ اِسہ ہاؤن تہ ہاؤن لایق چھ بناوان۔ اتھ شالس
تل چھ تم تم عاب یم اگر نڈ گڑھن اُس کر و تو بہ ز اُس کا تیاہ مگر
چھ۔ ہتر متز چھ تہ بد صورت چھ، یہ چھ سہ ورن ئس اِسہ نتھہ ئس
شریرس پرد پوشی چھ کران۔

اچھن ہند بن داد بن منز چھ ووز جار، اچھن دگوش گڑھن، موتیا
بند، اچھن نار بن پھھر، اچھن ورم، دولہ دولہ وچھن، کم بوزنہ یں۔

اُچھن تڑوشر آسنہ کنڑ چھے اُچھ گوبان۔ امہ خاطر چھ 'رَس اشد'
 گنہ صاف کنہ پٹھہ گہتھ اُچھ نارن لاگن۔ امہ ستر چھ اُچھن شہلتھ
 پوان تہ ووز جارتلان۔

اُچھ گاش تیز کنہ خاطر گڑھ اُچھن منز گلاب عارق ز تڑو پھیر
 صُبحن تہ شامن تڑاؤنی۔

سورمہ سیاہ، فلغل تہ کافور دیسی سورمہ کنہ پٹھہ گہتھ لاگن۔ یہ
 چھ سنت تہ روایت۔ گلاب عارق رلاوتھ نیم رَس تہ توبوتھ لیدر گنہ
 شیشہ بآس منز تچھن دوہن گنہ خلوق جاپہ سنبالٹھ تھاؤن۔ تچھن
 دوہ گڑھتھ گڑھ ز تڑو تڑو پھیر شوگن و ز اُچھن تڑاؤن اُچھ
 گاش گڑھ تیز۔

۲ عدد ہلیہ آبہ گلاس منز شوگن و ز راس ترس (وزناؤن)
 تھاؤن تہ صُچے نیند روٹھر تھے گڑھن امہ ستر اُچھ چھلنہ۔

سفید زندن گنہ صاف کنہ پٹھہ گہتھ اُچھن پٹھہ لاگنہ ستر چھ
 موتیا بند ٹھیک سپدان۔

ماچھن شیشہ سلیہ ستر یا سورمہ سلیہ ستر تہ چھ موتیا بند ٹھیک گڑھان۔

گلاب عارق ۵ گرام تہ پھلکرا پیہ ۵ گرام یکوٹہ ملناؤتھ زیز قطر اچھن
تزاوہ ستر چھئے اچھن پٹھ زال کھسنز تہ ووز جارٹھیک سپدان۔

اچھ وادکر مختلف وجہ چھ:

تیز گاشس لبکھن پرن یا کام کرنی۔ اچھن ہند زیاد استعمال تزن
ہوان، پور نیند رنہ کرنی، زیر تام ہشیار روزن، پریشانی، شرارت،
زیادہ مہستری۔

پرہیز: نون، مرٹھ وانگن، ژوکبر، آنچار، تیل کم۔
اچھ گول نٹھناوہ چھئے اچھن ہنز ورز ش۔



مختلف دادر تہ تہند یلاج

پتھ تہ، عارق پھٹن، نزل زکام پوند

شریرچ گرمی اچانک بڑنس چھ تھہہ ونان۔ پیلہ سائنس جسمس منز
گنہ تہ بہار ہندی جراثیم اندر اڑنچ کوشش چھ کران سائہ شریرک
”راچھ در جراثیم“ (انٹی باڈیز) چھ یمن زلہ راونہ خاطر جو ابی
کارو ابی کران نیمہ کنڑ تھہہ چھ گھسان۔ تھہہ پھنہ بذات خود کانہہ
دود بلکہ تہنہ ون زکامہ تام دادیگ حملہ آور چھ سائنس سرحدن اندر
اڑنچ کوشش کران۔ سون شہہ کھانگ تہ والنک نظام چھ ہو ہس
منز کثافت آسنہ کنڑ متاثر سپدان تہ پیلہ سائہ جسمک راچھ کرن دال
انٹی باڈیز کمزور چھ گڑھان شریرچ حرارت چھ بڑان۔ نیمہ قسمیکو
حملہ آور جراثیم زور ور آسن تمی قسمک دود چھ دوتلان۔ تھہہ، تہ،
نزل، زکام، ٹاس، پوند بیتڑ چھ شروعاتی علامہ۔

پتھ گھنہ متری چھ تھکاوٹ محسوس سپدان۔ گنہ کامہ کارس
پھنہ دل لگان۔ اُسک مز چھ خراب گڑھان تہ سوڑے پان چھ

پھٹمت باسان۔ منز چھ اچھو کنی اوش وسان، کنن شور باسان، نس
 بند گڑھان بیہ کنی شہہ کھالنس والنس منز وقعت چھے پوان۔ زیاد
 کانس تھھ روزہ کنی چھے سانس جسمس منز آہنج کمی سپدان تہ رگہ
 شٹھان۔ علاج کرنہ بڑو تھہ چھ تھھ کھسنگ وجہ زائن ضروری۔ تھھ
 ہیکہ ملیریا، ڈینگو، ٹایفائیڈ یا پپہ گنہ وجہ کنی تہ آستھ یس زائن ضروری
 چھ۔ اگر تھھ زیادہ تیز آسہ تیلہ گڑھن سرد آہ وجہ ہمارس ڈیکس دینہ،
 پاکہ نوومت آب ٹھنڈ کر تھ گڑھس چہنہ خاطر دین۔ تھھ آسنس
 دوران گڑھ خوراک کم کھوتہ کم کھیون۔ کاتھ دودھ ٹھنڈ کر تھ، مونگہ
 والہ ہند آب، سوہ دانہ، گل کوز، آب یا نارجیل آب گڑھ استعمال
 کرن۔ تھھ ژلراونہ خاطر چھ واریاہ نسخہ۔ لیکن دیسی یلابس منز چھ
 اکھاہم نسخہ یس پتس ستی وابتہ بین دادین تہ ٹھیک چھ کران۔
 نسخہ ۱:

گہہ زبان۔ سپستان۔ شنگر۔ گیوتھر۔ شاخ گلوئی
 ۱۰ گرام ۵ گرام ۵ گرام ۵ گرام ۵ گرام

زگلاس آبس منز گز بکبہ ناوتھہ تیلہ یہ ژورم حصہ روز سرد کر تھ گڑھن ۳

چمچ دوہنس تریپہ لہ بہارس چاؤنی۔ اگر چہنس منز کانہہ دقت پیہ
نابد رتھاہ گڑھمن ستر ملناؤنی۔ اگر امہ علاؤ اکھ عددانجیرتہ کھیون
دیوس جلد گڑھ آرام۔

نسخہ ۲:

عرق بادیانہ، عرق پدنبہ، نون تہ کالہ مرٹ پوڈر ملناؤتھ دوہنس
دوپہ تریپہ لہ چہنبہ ستر وہہ تھہ۔ اگر تھہ ترنے دود زیادہ روز تیلہ چھ
وجہ زائٹن ضروری۔ سنیل یا کتر و بانس منز گڑھ کالہ مرٹ پوڈر تہ نون
مز مطابق ملناؤن تہ تریپہ ژور لہ بہار چاؤن۔ صُجے سکی (کھنبہ چہنبہ
بز وٹھے) گڑھ ژوٹھہ رس، اکھ گلاس دانہ ول تہ شوٹھ پوڈر تقریباً ۳
یا ۴ گرام بہارس کھنبہ خاطر دین تھہ گڑھ دؤر۔

تازہ برگ نیم ۶۰ گرام، کالہ مرٹ پوڈر، ۲ گرام یا کالہ مرٹ ۵ یا ۷
دانہ آبس منز گز بکہ ناؤتھ تہ ٹھنڈ کر تھ چہنبہ ستر چھ ملیریا تھہ ژلان۔
برگ اڈوسہ ۴ آبس منز گز بکہ ناؤتھ تہ آب ٹھنڈ کر تھ ییلہ ژوڑم
حصہ ۵۰ گرام روز دوہنس ز ز چمچ استعمال کرنہ ستر نیمہ قسمک تہ
تھہ آسہ سہ گڑھ ٹھیک۔

ٲاس۔ تم۔ شائش۔ نمونیا۔ ٹی بی

ٲاس چھنبہ بذات خود کاٹھہ بہمار کی بلکہ چھنبہ بیٹن داد بن ہنز ثہنبہ ون۔ اگر زیادہ کالس ٲاس روز تیلہ چھنبہ کمزوری شہہ نار بن، شوشہ نار بن تہ ہڈ رگن پٹھ اثر تزاوان تہ کمزور کران۔ کمزور س چھنبہ معمولی تہ لو کچہ بہار تہ اثر کران۔

ٲاہہ چھ مکر قسم۔ اکھ گپہ خوشک ٲاس، دویم بلغم واجینز ٲاس، گنہ چیز چہ الرجی کنز ٲاس، کوگر ٲاس، ہٹس خراش آسنبہ کنز ٲاس۔
علاج:

۱۔ نیم رس، کالہ مر ٲتہ ٲونہ ٲٲاھ ملناوتہ اکھ نہ چچہ دوہنس دوپہ تزیہ لہہ چنبہ مکر گڑھ خوشک ٲاس ٹھیک۔

۲۔ خوشک آملہ پوڈر ٲٲزے گرام، ہموزن ماچھ ملناوتہ دوہنس دوپہ تزیہ لہہ استعمال کرنہ مکر تہ چھنبہ ٲاس ٹھیک سپدان۔

۳۔ ٲوٹھگر رس چھ ٲاہہ خاطر اکسیر دوا۔

۴۔ خوشک ٲاہہ دالس گڑھ آملہ چٹن، دینہ دل ٲٲر ملناوتہ

استعمال کړن۔

د چچ کھښه ستر ته چچ شوشه نارس طاقت میلان ته بلغمی ژاښه هڼد
گف خارج سپدان۔ د چچ کھښه پته گره نه کیندوس کالس تزلش چنر۔
میته بیول ژور چچ ا کس بوس آبہ گلاس منز پاکہ ناوتہ، چھاتہ
ییلہ ژوریم حصہ روز۔ گرم گرم چښه ستر چھے واریاہ کالج ژاس ژلان۔

انجیر بڑتہ ته قہو چښه ستر چھے ژاس ته ز کام ته سپنس پٹھ جمع
گو مت بلغم تون سپد تھ نبر نیران۔ اگر سردی کنز ژاس آبہ، اکھ گلاس
آبس منز گره ژور چچ سفید تیل ته نابدر ژتھ ملناوتہ گز بکہ ناؤن۔
ییلہ یہ تقریباً نصف ژمہ، دوئس دوپہ تریپہ لہ استعمال کرنہ ستر ژلہ
ژاس۔ ز چچ سبز بادیانہ، ز چچ اجواین، ز گلاس آب گز بکناوتہ ییلہ
تقریباً نصف روز اتہ ستر گره ز چچ ماچھ ملناؤن ته ز ز چچ دوئس ز
ترے گنٹہ پته بہمارس چاونہ ستر چھے ژاس ژلان۔ دار چین ژاپنہ
ستر ته چھے ژاس ژلان۔ سبز آلہ، بڈ آلہ، روہن، پدہ، منقہ،
لیدر، موسی، ماچھس منز پھکر لالے کڈتہ ملناوتہ ز ز چچ دوئس دوپہ
تریپہ لہ استعمال کرنہ ستر چھے ژاس ژلان۔ اجواین، ادرک، تلسی،
نارجیل (ہو بک) نیم ساری چھ ژاس ژلراوان۔

خالی معدہ یعنی صُجے سکی اُملیہ خوشک پوڈر تہ شنگر پوڈر، ہموذن
دوہس دوپہ تزیہ لہ دچہ رس ستر، دودھ یا نیم گرم آب ملناؤتھ
استعمال کرنہ ستر چھے شانش ٹھیک گڑھان۔

خوشک ژاہہ منز گڑھ گور (یعنی گڈ) ۱۵ گرام کا شرتیل، ۱۵
گرام نیم گرم کر تھ چاؤتھ گڑھ خوشک ژاہہ فرق۔ ہند و ہند، گازر،
نے شکر، کھڑ استعمال کرنہ ستر چھے خوشک ژاس ژالان۔

ٹی بی وائلس بہار س چھے اکثر ژاس روزان، دوہس راتس
تھہ آسان۔ گراہ کم تہ گراہ زیاد۔ شاہ کھائن تہ وائن چھس مشکل
گڑھان۔ سپس دگ، شہہ نارین منز لیڈر بلغم جمع گڑھان یس نہر
کڈنہ خاطر چھ بہار ژہڑ تہ ژہڑ کران۔ راتس چھس عارق
پھٹان، وزن چھس کم گڑھان تہ بیم ساری چھ ٹی بی یعنی سلہ بہار
ہنڑ علامہ۔ امہ علاو چھ امہ بہار ہند کرکیمو یعنی جراثیم اڈ جن تہ ملس
پٹھہ تہ اثر انداز سپدان۔

ییلہ ٹی بی ستر شو شہ نور اولنہ چھ یوان تہہ وز چھ ژاہہ ستر لیڈر
بلغم تہ تھو کہ ستر خون تہ جاری سپدان۔ اندر من ہند ٹی بی آسنہ ستر
چھ بہار س منز گیس جمع سپدان، بد ہضمی روزان، یڈ پھو کہ گھسان،

پیشانس ستر خون تہ جاری سپدان۔

ٹی بی چھ لاگ دار بہار۔ یہ چھ اُ کس بہار س پٹھ دؤیمین
بہارن اکھ اُ کس ستر ووتھ بیٹھ کرنہ ستر، تھو کہ ستر، اکھ اُ کس رز
کھنہ چنہ ستر، شراب نوشی ستر لاران تہ تران۔

تد ووزک: ٹی بی وائلس چھ گوڈنٹھے BCG انجکشن لگاؤن ضروری۔
امہ پتہ امیک دواتھکہ بغار کھیون ضروری۔

ٹی بی چھ کمزورن زیادہ حملہ کران لہذا اچھ امہ کس بہار س طاقتی
خوراک، تھنر، ٹھول، دودھ، موہتر کھیناؤن ضروری۔

دیی یلا جس منز چھ بہار س اُ کس دودھ گلاسس منز پانڈ فلفل
دراڈ گز بکھ ناوتھ تھنر ملناوتھ چاوان۔ تھنر تمس بہار ہند مقابلہ کرنہ باپت
طاقت تہ حاصل سپد۔ نیوم چھ تقریباً پڑتھ بہار س فائید و اتناوان۔
اُ کس نیمس رس کڈتھ، تلسی سن و تھر، سفید زیور تہ نوہ رتھ ملناوتھ
دوہس دوپہ تزیپہ لہ چاوان چھ تھنر و سنس منز مدد کران۔

ٹی بی وائلس پڑ مو، ژوٹھ، دچھ، نار جیل، کھنر، کیلیہ، منقبہ، گازر
ضروری بطور دوا کھیون۔ سبزین منز چھ زتچھ اکھ، پھول گوپی، کچ
گنڈ، روہن، ٹماٹر، مکاپہ ژوٹ، ماچھ کھیون فائید مند روزان۔

کلمہ دود۔ مائے گزین

کلمہ دود چھ ڈبکس، کلمہ کس پتھر مس جس یا سارے ہے کل مختلف
وجوہاتو کنر سپدان۔ گنہ و زچھ کلمہ داد ستر در و کھتہ پوان۔ کلمہ دود
آسنس چھ مختلف وجوہات مثلاً نیندر کم تر، تناو، ٹمن شن، پریشانی،
فکر، زیاد سوچن، قبض وغار۔

اچھن زیاد زور واتنہ کنر، زیاد تیز گاش یا زیاد کم گاشس منز
اچھن کام پینر۔

کنس، نیتہ، ٹس، دند دگ آسنہ کنر، زیاد گرمی منز کلس تاو
واتنہ کنر۔ زیاد شرارت کرنہ کنر، زیاد شور آسنہ کنر، دہماغس پٹھ زیاد
زور تر اونہ کنر، کانہہ جانی یا مائی نوقصان سپدنہ کنر۔

یلان: گوڈ بنتھے چھ گریلو یلاج۔ سہ گو و کلس اندر اندر چیر اکھ دج
گنڈتھ تھاوہی۔ گنہ خلوق جلیہ سوچنہ بغار نیندر تر اوہی، کلس گروہ
کاشر تیلچ مائش کرنی۔ اکھ چچہ شوٹھ پوڈر ۴ پانٹھ چچہ آب گرم کر تھ

دُبکس گرم گرم لا گتھ تھا ونہ ستر چھ وڈر وڈر کلہ دا دِس فرق سپدان۔
 آفتاب کھسہ بزدلہ تھے گرم دودھ تہ جلیبی کھسہ ستر۔ اکھ گلاس نہجہ
 رس آفتاب کھسہ بزدلہ تھے کھسہ ستر۔

وڈر چچہ نوان تہ اکھ چچہ ماچہ ملنا تھ کھسہ ستر۔

ترنیہ ژور لبہ گور تہ ماچہ کھسہ ستر۔

دِیسی گہس منز کالہ مرژ پوڈر تقریباً ۵ ستھ گرام کھسہ ستر۔

ٹلسی و تھرن ہنز چائے چہنہ ستر۔

بادام گوچہ، قلمی شور، کالہ مرژ، فلفل دراز، دارچین، سفید زیر۔

مُرخ۔ صند سفید گنہ صاف گنہ پٹھ گتھ توت توت

دُبکس ملتھ تھا ونہ ستر چھ کلہ دا دِس آرام سپدان۔



بلڈ پریشتر

پیلہ خون پکناؤن وامن رگن یا ناربن منز اندریم جاے تنگ چھے
 سپدان، خون چھ تیزی سان بڑ فہمہ پکان تہ امیگ پریشتر چھ بڑان۔ اتھ
 حالو منز چھے دلچ دبرائے تیز گڑھان تہ بوکہ وچن پٹھ چھ زور پوان۔
 گنہ ساتھ چھے کلچ رگ تہ پھٹان تہ کلس اندر خون باندھ گڑھان۔
 نیمہ پاچ رگ پھٹ سہ پاس چھ بنے کار گڑھان تہ ہلن دُلن تہ کام کار
 کرن بند کران تکیا زتھ پاس پٹھ چھسہ دہماغس کنٹرول روزان۔
 کاتر زبانی منز چھ اتھ لقاو گڑھن یا وج گڑھن ونان۔

گنہ ساتھ چھ بلڈ پریشتر آسہ ستر دِلگ دوہر تہ پوان۔ دل کام
 کرن بند کران تہ انسان چھ مڑتھ تہ گڑھان۔ بلڈ پریشتر ک باعث
 چھ زیادہ ویوٹھ آسن یعنی جسمس اندر زیادہ چربی، زیادہ شراب نوشی، زیادہ
 سگریٹ نوشی یا کانہہ تہ نشہ کرن والہن چھ بلڈ پریشتر ک چانس زیادہ۔

علاج

۱۔ تلسی و تھرن ہنز چاے دوہس دوہیہ تریہ لہ چہنہ ستر۔

۲۔ بلڈ پریشر بہمارس گتھ یڑ صاف روزنی۔ قبض گتھہن روزن۔
 ۳۔ تاز املہ رس۔ ست اسمبول، تر پھلا چورن، نیم تریش، زچھن
 اکن ہند رس، ہند و ہند، ژوٹھگر رس، پیتا، گڈھ، لار، ٹماٹر بطور سلاو،
 سوتھ الو زامت دودھ ملناؤتھ، پد نہ چوٹ چھ فاید مند روزان۔ بلڈ
 پریشر وائلس چھ نوں بلکل کم کھیون ضروری۔

موٹھن انسان، شوگر بہمارن کو بلڈ پریشر والین چھ دوا کھوتہ
 زیاد ضروری صبحے سار یعنی مارنگ والکس (Morning Walk) گتھن
 ضروری۔ ز ژور مہل صبحے سلہ یا شامس سر سبز باغن منز، گلین کٹھن،
 پوشہ باغن، مو گلین اندر پکو اکھ ز گنہ گتھن ضروری گزارنی۔ یاد
 تھاوئیس سزار اسہ اندر پکو چھ، چھ آکسچنک آگریس زندگی ہند
 اکھ اہم جز چھ۔ لہذا پز سائلس گتھن ضروری۔ نہ وورے سبز گاسہ
 پٹھر پکنہ ستر چھ اچھن ہند گاش ہران، تولائی حاصل سپدان۔

اشکنڈ، شاخ گلوئی، سرپ گنڈ، ارجن چھال تہ پونروا، ہمودن
 پانڈھ پانڈھ گرام شربت بناؤتھ دوائس دوپہ لہ چہنہ ستر چھ ہائی بلڈ
 پریشر ٹھیک سپدان۔ ہند و ہند، لیچی، شہوت شربت بناؤتھ استعمال کرنہ
 ستر چھ دلچ کمزوری دوار پدان یوس ہائی بلڈ پریشر چ مہربانی چھ۔

دگ

پور جسم دگ یا گنہ بہ تانچ دگ: اڈچہ دگ یا کمر دود

دگ ہیکہ گنہ بہ تانس اُستھ۔ تھہ بہ تانس دگ آہ سہ چھ تقریباً
بے کار سپدان۔ کام کرنس منز کوتاہی کران بہ پیہ چھ بیہن بیہن تانس
بہ پانس ستر ملوث کران۔ کمرس آہ دگ، نر زنگہ بہ چھ ملوس
گوشہان۔ دگ دؤر کرنہ خاطر بیم دوا ستر استعمال کران چھ تم ساری
چھ تقریباً تقریباً نقصان و اتناون۔

گوڈنتھے چھ دگہ ہندو وجوہات دریافت کرنی۔ دگ ہیکہ
لوکس بچس کہو وانہ آمتس ہڈس بہ اُستھ۔ یہ ہیکہ گنہ بہ اُکس
تانس یا سارنہ تانس بہ اُستھ پھر کنز ہیکہ اڈجن بہ اُستھ یا مازس
بہ اُستھ، جونس، بچس، ہڈس، مردس، زنانبہ بہ اُستھ۔ یہ کہہ وجہ کنز
چھ بہ زانچ کوشش چھ کرنی۔

علاج: گرم سیکہ فلور، گرم آہ فلور۔ تھہ تانس دگ آہ تھہ تانس فلور
کرنی، تھہ جلیہ گرم پیلچ مالش کرنی۔ گرم آہ بوتل تھاونہ ستر چھ دگہ
منز آرام سپدان۔

کاٹھرس پھل تپلس منز ز روہن کج گزبکہ ناوتھ تقریباً ز اٹھ
گڑھ امی تپلہ ستر گرم گرم مالش دگہ ہنز جلیہ کرنی۔ ہنکھ آٹچ ژوٹ
اکہ پاسہ تاو پٹھ تڑ کرنی تہ دویمہ پاسہ کج تھاوتھ دگہ ہنز جلیہ کچ
پاسہ دج یا پلو گنڈتھ تھاوہی۔

کمرس، اٹھن، کھورن، زنکن، نرن پیتہ نس تہ دگ آسہ چنہ
اوٹ آس منز وشناوتھ گڑھ مالش کرنی یا متھتھ تھاوہی۔

بڈ آلہ یا سبز آلہ تپلس منز تلتھ گڑھ تپلہ ستر مالش کرنی، دود
ملناوتھ لیدر لیو پ گڑھ دگہ ہنز جلیہ لا گتھ تھاوہی۔ ز گلاس گرم آس
منز گڑھ ز چمچ سفید زیر گزبکہ ناو تہ تمبکی تتر تتر ٹکورہ دنی۔ یہوے
گزبکہ نووٹ زیر گڑھ آبہ منز پھیارتھ دگہ ہنز جلیہ وور لا گتھ
تھاوہی۔ دگ اگر گنہ جلیہ اڈجن زور واتنہ کنی یا خون باندھ گڑھنہ
کنی اندر مین یا نیر مین تانن زور واتنہ کنی یا ڈب لگچہ جلیہ خون باندھ
گڑھنہ کنی (نجر پینہ کنی) تھ جلیہ گڑھنہ دگتھ کج الو گنڈتھ تھاوہی۔

اگر گنہ جلیہ زخم آسہ تہ دگ آسہ تھ جلیہ گڑھ کیلہ مؤنڈ (یتھ
لئس ستر کیلہ کلس کیلہ چھ آسان الا ندر تمکے رس لگاوہی ستر چھ
خون نیرن بند سپدان)۔

دگہ ہنز جلیہ شپنہ آنچہ دچہ دینہ ستر تہ چھ دگ کم گڑھان۔

ورم

گرنہ تہ تانس پھو کھ گھسن گو وورم۔ ورم تھ جاپہ آسہ سہ دباونہ
 ستر چھ تھ جاپہ دوب ہیو گڑھان۔ ورم آسنگ یس تہ وجہ آسہ اتھ
 دوران چھ مائل کم گڑھان، تزلش زیاد لگان، منزک گرنہ گرنہ ساتہ تھہ تہ
 گھسان، کامہ کارس چھنہ دل لگان، انسان چھ آلٹ بنان، ورم چھنہ
 بذات خود کانہہ دود بلکہ چھ یہ پیہ داوچ ثینہ ون دوان۔ اگر دِلک
 دود آسہ گوڈنتہ ۶ چھ یڈ، اتھن، کھورن ورم کھسان۔ یو کو چن اکر دود
 آسہ تھس چھ ورم کھسان۔ یو کو چن دود آسہ کنز چھ اچھن، نرن،
 زنگن کو کھورن ورم کھسان۔ ورم کمہ وجہ کنز چھ یہ زانن چھ ضروری۔
 ورم دالس گڑھنہ قبض آسن بلکہ گڑھس معہ نرم آسن۔ امہ خاطر اگر
 جلابہ دنگ ضرورت تہ پیہ کوتاہی گڑھنہ کرے۔ تھ جاپہ ورم آسہ تھ
 جاپہ اندر پکڑ چھ آسان آب جمع گو مت۔

علاج:

کیلہ کھینہ چھ بہمارس فایدہ واناوان۔
 گرم آب سزان کرن۔

گرم دودھ گلاس منز گڑھ اکھ چچہ لیدر پوڈر ملناؤتھ چیون۔
 گرم آپکو ٹکور گڑھس پانئون منٹن تہ تمہ پتہ اکس منٹس سرآبہ دچہ۔
 ہند و ہند نیول، خضر، گازر، کنکہ آبس منز کزبکہ ناؤتھ ورچہ جلیہ
 لاگنہ ستر چھ ورم وسان۔

مرز وانگن تیل: ۱۰۰ گرام مرز وانگن ۳۰۰ گرام تپلس منز کزبکہ
 ناؤتھ پتہ چھا نٹھ گڑھ لیمہ تیلچ مائش ورچہ جلیہ کرنی۔
 وشکہ آب:

۱۰۰ گرام وشکہ ۵۰۰ گرام آبس منز کزبکہ ناؤتھ پتہ ٹھنڈ کر تھ چینہ
 ستر تہ چھ ورم وسان۔



گاوت

سانن جوڑن منز یورک ایسڈ جمع سپدنہ کنز چھ ورم گھسان تہ
 دگ کران یس بہمارس برداشہ نہر چھ سپدان۔ بہمار چھنہ پھیرنس
 تھورنس لایق روزان۔ کھورن، کھورنٹھن تہ گوڈن چھ ورم کپو دگ
 آسنہ کنز جوڑن تہ کھو تہ بہمارس چھ اتھہ کپو کھور چن او نلجن دگ
 آسان۔ ناصاف دند، فکر تہ پریشانی، خوف تہ وہم، زیادہ سرد چیزن ہند
 استعمال، راس ہشیار روزن یا زیر تام ہشیار روزن گویا نیند رہنز کمی،
 لوگٹ پیشاب یا یوڈ پیشاب رکاوٹ تھہاؤن، زخم لگن یا زیادہ خون نیرن،
 زیادہ جسمانی محنت، زیادہ ویٹھ آسن چھ امکو علامہ۔

علاج: گاوت وائلس بہمارس گوشہنہ قبض روزن۔ امہ خاطر پزائیس
 مقرر کردہ ہتس و قس پٹھ لیٹرین گوشہن تہ مادان نیرنچ کوشش
 کرنی۔ زیادہ زور لگانہ کنز سپد بوا سیری لہذا اگر زیادہ قبض آسہ تیل اکھ
 چچہ دودس ستر یا آبس ستر شو نلکن وز استعمال کرن۔

تیل کم تھنر، گپو، تکر مہن چیزن ہند استعمال ترک۔ ٹھول، ماز،

تیز مصالحہ، مرثہ وانگن، آنچار، ژوکہر کھنچ منا ہی چھ گاوت بکراؤس منز
مدد کران۔ نیم رس موسمہ مطابق سرد یا گرم آبس ستی بغار کھنڈ یا نوٹن
دوہس کم کھوتہ کم دوپیہ لہ استعمال کړن۔

عرق جاوید یا جاوید تپلس منز تر اوتھ تیج مالش کر فی۔ اجوائن پوڈر
بناوتھ خالی معدس صبحے گرم آبس ستی پھبکہ کھنہ ستی چھ فایدہ واتان۔
زامت دودھ گڑھ ترک کړن۔ دگہ ہنز جلیہ گڑھن ڈگتھ آلو لاء گن۔
قبض نہ روزنہ خاطر گڑھن عادات تہہ قسمیکی بناو فی یتھ زن مال
پھیر نسمنز کاٹھہ مشکل سپد نہ۔ سلاد، مچہ، گازر، نیوم، لار، ٹامٹر، چوگندر،
گنڈ، کریلیہ، گوگچہ، الہ، ہاکھ گڑھ سبزین منز استعمال کړن تہ پھلن
منز گڑھن ژوٹھکی پیتا، امرود، خر بوڑ استعمال کړن۔



ہوٹ تہ اتھ ستر وابستہ دادر

ہوٹ چھ سائنس نیئر مس دُنیاہس تہ اندر مس سدرس اکرہ
سُون کنالچ کَام دوان۔ ہٹہ کہن دادہن منز چھ ہوٹ لگن، ہوٹ
ہوگھن، ہٹس خراش، ہٹس گولر، ٹانسل، ہٹس وئر۔

سردی، زکام، ٹاس تہ زیادہ گتھہ گرنہ ستر یا زور کز بکھ دینہ ستر
چھ سائی آواز ہگر گڑھان تہ گتھہ کرون کھوگھر یا بند سپدان۔
گز دکھنگلاؤن چھ مشکل سپدان۔ اتھ چھ ونان ہوٹ لگن۔

سائنس ہٹس منز چھ ز ٹانسل دون چوکیدارن ہنز کَام کران۔
کُنہ ساتہ چھ یمن انفکشن سپدان یتیمہ کنی کھن چہن ہٹہ یون والن
مشکل سپدان چھ۔ ہٹس اگر زخم آسن تم ہراؤنی چھ مشکل سپدان تہ
چھ 'کینسر' بنان۔

کاشٹر یلاج چھ ٹانسل خاطر یم:

۱۔ نوٹہ آبک غر غر۔ دوہس تزنیہ ژور لہ۔

۲۔ نوٹہ آبس منز نیم رس ملناؤتھ غر غر۔

۳-۵ گرام مچے بیول گرم آبس سترو پھیکہ کھینچ سترو۔

۴۔ شکر اکھٹکراؤ سس منز تراپھ دینہ ستر۔

۵۔ تُو تھ مَرِژ تہ نابد یکوٹہ اُسس منز گولہ نأوتھ۔

۶۔ شہہ تل شربت چھ ہیچ خراش تہ خشکی دؤ رکران۔

۷۔ ہوٹ اگر خوشک آسے، اکھ خضر آنٹھ گڑھ اُس منز گولناؤ فی۔

۸۔ آلو بخار دوسے ثور لٹے اُسس منز گولناؤتھ چھے ہینچ خوشکی دؤر سپدان۔

ہو چھ دانہ وَلِثْرَ اُپْتِہ تَمِیْگِ رَس چہنہ ستر۔

گوج دودس منز یا کہ ناوتھ پٹس نیہ کز گندتھ تھاوہہ ستر ۔

تہ کا ہے بیول آبس منز گز بکہ ناو تہ شونگن وز بئس گنڈ تہ

تھا وہ بستر - امہ کہ آج بستر بٹس مائش کرنہ بستر چھ ہٹک دادر ٹھیک

سیدان۔

پرهیز: بھڑ دایس منز گڑھنہ ششتر یا شپہ آب استعمال کرن یا سرد

کاشہ بہ چیز استعمال کریں۔



دند۔ دند دود۔ دند نیرتھ ڈلن۔ دندن خون نیرن

قدرتن چھے سانبہ پڑتھ گنبہ وسٹہ خانچ کامہ مقرر کر پڑ۔ دند چھ
 ٹھوس کھنن اڈ بڑوک کر تھ یا ژا پتھ سائنس معدس سوزان۔ اڑ کر
 انسان چھ نرم غدر کھیون شروع کو رمت نیمہ کنڈ دندن زیاد محنت
 چھنہ پوان کر فی سکت، ثانی، چاکلیٹ، میگی، آلیس کریم وغار کھننس
 منز چھنہ دندن محنت پوان کر فی۔ دندن ہنر کمزوری ہند وجہ چھ
 یہوے۔ سو کام نیمہ کامہ خاطر کانہہ تان مقرر کر نہ چھ آمت سو کام
 کرنگ عادت ییلہ نہ تیس روزی سہ چھ گڑھان کمزور، گنبہ ساتہ بے
 کاریتہ، لوکٹن بچن دند خراب آسنگ وجہ چھ ماچہ ہنر یڈ منز آسنس
 دوران کیلشم کم گڑھن۔ کلشم چھ زیاد دودس منز آسان لیکن ماچہ کہو
 بچن چھ ازل کل دود چننگ عادت کھران۔ تمن اگر اکہ پاسہ دود بوتل
 تھاؤ وینیہ پاسہ کوکا کولا بوتل تم دن کوکا کولس تھہ۔ دند داکر وائس
 چھ کھیون چیون مشکل سپدان تہ تمس چھ یو چھ کم لگان۔ قبضی تہ بد

ہضمی تہ چھئے اکھ وجہ۔ کھنڈ مٹھائے تہ کھنڈ ستر نیم ستر چیز چھ دند داد کر
 بُنیادی وجہ تہ دند ن کیوم لکنگ باعث بنان۔ زیاد گریا زیاد سرد کھن
 چھ دند ن نو قصان و اتنا وان۔ دند چھ سہ نعمت یس سائس جسمس منز
 پڑتھ تھ چیزس حملہ چھ کران یس اُمس موافق آسہ۔ دند چھ سہ
 نعمت تیج قدر آسہ امہ نشہ مبر اسپد نہ پتے فکر چھئے تران۔
 ہدایتھ:

- ☆ کانہہ تہ غذا کھنہ پتہ گڑھن دند صاف کر ڈ۔
- ☆ دند کھز پن منز گڑھ نہ گنہ تہ قسمک کھن جمع روزن۔
- ☆ لوکھن بچن گڑھ کھنڈ کھنک عادتھ مشراؤن۔
- ☆ مایہ ہند دود بغار یس تہ دودھ بچس دودھ تھ گڑھنہ کھنڈ ملناؤن۔
- ☆ نیمکر آبک غر غر کرنہ ستر چھ دند دس آرام یوان۔
- ☆ نیم رس تہ تون یکوٹہ ملناؤتھ گڑھ بطور منجن استعمال کرن۔
- دند دودھیک کرنہ خاطر چھ واریاہ گریلوئسجہ۔ تھ منز کیشہہ تھتھہ
 پاٹھ کر چھ:

۱۔ برگ تیج پوڈر بطور منجن استعمال کرن۔

۲۔ لیدر پوڈر تہ پھکر لائے گڑھ بطور منجن استعمال کُرن۔

۳۔ مازیرن برشہ ستر تچھان روزنہ ستر چھے مازیر گلان تہ دند ڈیکر
گڑھان۔

۴۔ مازیرن گڑھ نیم دہلہ ستر وار وار مائلش کرن۔

۵۔ کاشرس تپلس منز لیدر تہ نون ملناوتھ گڑھ مازیرن مائلش
کرن۔

۶۔ تھ دندس دگ آہ تھ دندس پٹھ گڑھ آکس مکاپہ پھلس
سومب پھکر ٹکر تھاؤن۔ سہ کڈ تہمہ جاپہ ہند گند آب یا پاکھ تڑ تھ
نمبر۔ موادیر نمبر تہ دگ گڑھ کم۔

۷۔ جافر پوشہ کلئیک پن ز ثور و تھر ژاپنہ ستر دابہ ول، کالہ
مرژ، ہموذن پوڈر بناوتھ گڑھ منجن تیار کُرن۔ امہ ستر نیر دند کو مازیر و
منز گند مواد کو پاکھ تہ دند گڑھن صاف۔ لوکشن بچن یس دند نیر نس
دوران تکلیف چھ سپدان سہ گڑھ بچن مازیرن ماچہ مٹھنہ ستر ٹھیک۔
دان شربت (شربت انار) چاونہ ستر ٹھیک۔ مازو پھل تہ پوڈر
بناوتھ مازیرن تہ دند مائلش کرنہ ستر ٹھیک۔

ٹھاڑس زترے چچہ دندن کو مازیرن مٹھنہ ستر گڑھ دند و منز
نؤن نیرن بند۔

مازیرن اگر دودیا دگ آسہ، دگہ ہنز جلیہ گڑھ روہن کج یا گنڈ
و اچتھ تھاؤن۔

اگر دند ڈیول آسہ گو مت، الان آسن تیلہ تپلس منز کالہ نؤن
ملناؤتھ گڑھ دندن منجن کرن۔

ککر کُلک دانتش گڑھ دند کریم برشہ ستر کرنہ بجلیہ استعمال
کرن۔

دند ٹلن: دند ٹلن چھ اکثر بچن منز و چھنہ یوان۔ امہ خاطر گڑھ
اجواین پوڈر ز زور چچہ پھیکہ کھیون دند ٹلن گڑھ بند۔

امہ علاو چھ واریہ گریلوٹنجہ بیم دندن مطلق زانکاری چھ دوان۔
مؤدردا نک دہل آبس منز گز بیکہ ناؤتھ غر غر۔

اجواین خوراسانی، بابرنگ، عامر قرہ، ہموذی پوڈر بناؤتھ استعمال
کرنہ ستر چھ دند گنہ داد وراے ساتھ دوان۔ پالک رس چھ دند
مضبوطہ اچ بديوے ٹھیک کران۔

کنکو دا در

کنو منز پَس نیرن، کنو نہ بوڑن

کنکو دا در چھ مختلف وجوہاتو کنی سپدان یمن منز کنن اندر آب
گڑھن، کنن منز کاٹھہ کیوم اڑنہ کنی کنہ کھن پردن ستر چھیڑ چھاڑ
کرنہ کنی، کنن گنہ تیز دار سامانہ یا تھو ستر کھلن کرنہ کنی، کنن منز
پھپھر یا زخم آسنہ کنی، کنگ پرد پھٹنہ کنی، کنن منزل جمع گڑھنہ کنی،
ہوا کہ دباؤ کنی، برداشت نہر شور آسنہ کنی وغاڑ۔
یکو منز ئیس تہ وجہ آسہ سہ زائن چھ ضروری۔

علاج:

- ۱۔ کنج دگ۔ ادرک رس چھائیٹھ ز ترے پھیری کنس منز تراونہ ستر
چھ دگ کم گڑھان۔
- ۲۔ کاشر تیلچ مائلش۔ (تیلہ گوگل تیل) ز ترے پھیری کنس اندر
تراونہ ستر۔

۳۔ گرم آبس منز برگ نیم گز بکہ ناوتھ تمیگ بہا کئس دینہ ستر چھ کنگ مل نیران۔

۴۔ سبز تلسی آبس منز گز بکہ ناوتھ امکی تڑے ژور نیم گرم کئس اندر تڑا ونہ ستر چھ کئو منز نیرن وول پس یعنی پاکہ بند گڑھان۔

نیم تڑیش تہ چھ کئو منز نیرن وول پس بند کران۔ ۵۰ گرام تیل، اکھ روہن کوج تلٹھ تہ امہ پتہ ۱۰ گرام سندور ملناوتھ گڑھ اکس بوتلہ منز پھرن۔ وقت ضرورت کئن منز تڑے پھیری تڑا ونہ ستر چھ کئو منز نیرن وول مواد بند سپدان۔

نیم گرم گنڈ رس تڑے پھیری کئن تڑا ونہ ستر چھ کئن منز گڑھن واچنر آواز تہ شور بند گڑھان۔

کنگ پرد پھٹنہ ستر چھ نیمرم انفکشن دہماغس تام سید سیود واتان نیمہ کنز سارک ہے ریکہ اڈجہ کپکلس منز پس چھ پھہلان نیمہ کنز گردن چھ اکڑان، بہمار چھ کوماہس منز گڑھان تہ فوری علاج نہ واتنہ کنز مرتھ گڑھان۔ اتھ داس چھ کاشتر ناوکلہ سرانہ۔
ترتھس بہمار سُنچن چھ سبٹھاہ مشکل۔

وٹھ پھنڈ

وٹھ نیمہ تہ وجہ کنڑ پھنڈن یم چھ انسان ہنڈنڈ بانڈ شکلہ بے شکل
کران۔ زن چھ گنہ روپہ ہنڈنڈ مورتی ہنڈنڈ کھمت پوش پوزاپہ لا گتھ۔
کاشتر تیل (سرسوں) یا مونگ پھلی تیل یا دیسی گوبو گنڈھ کھو ورس
آتھس پٹھ رٹھ ڈچھنہ اتھہ چہ اڈنگچہ ستر اکھ وٹھن تہ پنیہ نافہ ہنڈنڈ
جالیہ ملنڈ تہ مالش کرنڈ۔

پانڈھ پانڈھ بادام گوچہ گنڈھن کینڈون دوہن صجن شامن کھنڈن۔
گلسرین متھنہ ستر تہ چھ وٹھ پھنڈن بند گنڈھان۔ سبز آلہ پڑتھ تھنہ ستر
ملنڈ وٹھ وٹھن متھنہ ستر پنیہ گلاب پوش تہ ملاے ا کس بانس منز یکوٹہ
ملنڈ وٹھ تہ رگڑا وٹھ پتہ وٹھن متھنہ ستر چھ وٹھ گلاب رنگ رٹان۔



مرگی

مرگی ہند تولق چھ دہا غس ستر وابستہ۔ تیس بہا رس مرگی
 آسہ تیس چھ اچانک دور پہوان تہ سہ چھ بے ہوش گڑھان۔ اتھہ
 کھور چھس اکڈان تہ سارک ہے پانس چھس تھر تھر اژان۔ یہ پتہ
 نس تہ آسہ سہ چھ پتھر پان ژھڑی وان۔ اُس چھس پوس
 گھسان۔ پتہ پانک چھسہ بلکل ہوشی روزان۔

یہ دور کتہ نس پتہ تہ کمہ وز پتہ تہ چھسہ معلوم۔ مگری چھ ز قسم:
 اکھ گہ معمولی، بیا کھ سخت۔ امیک دور چھ زیادہ تھر پٹھہ یون نظر
 تزاوہ ستر یا گنہ تیز بہا و اُلس دریا و س پٹھہ نظر تزاوہ ستر پہوان۔
 گنہ ساتھ چھ دورس دوران زو دندن منز پھسان۔ نیمہ کنز زبان رتہ
 گھل چھ سپدان۔ گنہ ساتھ ہیکہ یہ زو ژھنیتہ تہ۔

مرگی ہند دور چھ پانژو منٹو پٹھہ گنہ وادن تہ آستہ۔ دورس
 دوران چھ بہا رس پیشاب تہ ہبکان نیرتھ ژلتھ۔ یہ دور بیلہ

موکلان چھ بہارَس پُجھنہ آسان زیرِ کرنگ طاقت تہ نہ ہمت۔ اُمس
 چھ پان لٹھہ ونہ تہ تھڑٹہ ونہ سترِ شکل تہ آسان تبدیل گاُمڑ۔
 مرگی دوران گڑھنہ مریضس گنہ قسمک کھن یا چین دیں۔
 مرگی لدس گڑھنہ سائیکل، سکوتر یا گاڑی چلاونہ وڈی۔ مرگی اگر واریاہ
 کالس روز بہار چھ بد مزاج، کتھ کتھ پٹھ شرارتھ کرن دول، پڑتھ
 ساتہ لڑاے کرنس تیار، اُمس ستر گڑھنہ گنہ تہ ساتہ بحث کرن۔

علاج

☆ مرگی دوران گڑھ مریضس نہ تل روہن یا گنڈرس مشکل دیں۔
 زیو گڑھس نہ دندان منز بند آسن۔ اگر آسہ چچہ ستر گڑھ اندر کرن۔
 امہ خاطر چھ دند ووت تھو دتھن تہ دوشوے دند وڈی کھولن۔

☆ بہار گڑھ لہ ساؤن۔ پلو گڑھنس ڈینو کرن۔

☆ بیلٹ، موڑ یا ناے اگر آسبس تم مورا و تھ گڑھ ہسپتال و اتناونچ
 کوشش کرن۔ اُمی ہند بن گر کھن اُمس بہار ہند بن چندن منز مکمل
 ایڈرس پرچہ تھاؤن۔

☆ بہار گڑھ نہ خلوق تراؤن۔

☆ ٹھیک گڑھنہ کس صورتس منز گڑھ اُمس پروٹین تہ وٹمن دول غذا
دین۔ نون یوتاہ کم کھنپہ تیوتاہ واتبس فایدہ۔

☆ روہن اکھ ز پھل گڑھن دوہس منز گڑھن ناوتھ مریضس چاؤنی۔

☆ مائز پنک (برگ حنا) رس، آسور پوڈر، کالہ مرز پوڈر یکوٹہ
ملناوتھ گڑھ بہار رس ز نور پھیر کُستہ اندر تر اوڈی۔

☆ سبز تلسی و تھر پستھ گڑھ بہار رس مالش کرڈی۔

☆ ۲۱ درانہ ذافل مال ناکو تر اوٹہ ستی تہ گڑھ فرق۔

☆ دآن کُلک سبز پن ۱۰۰ گرام تہ ۶۰ گرام شکر، ۶۰ گرام دیسی گبو

صُجن شامن استعمال کرنہ ستی چھے مرگی ٹھیک سپدان۔



مآل نہ آسن، بوچھ نہ لگن

یمن بوچھ چھ لگان تمن چھ معد ٹھیک کام کران۔ بوچھ چھ وائھ
 ہضمس رتر۔ پیلہ گوڈنبتھ کھوؤمت کھن معد منز بڑ ونہہ پکھ بوچھ
 لگہ پائے۔ کہاوتھ چھ بے مآلس چھ آلہ تہ کھران، یعنی پیلہ مآل
 آسہ نہ کمہ کمہ نعمہ آکر تن بڑ ونہہ کنہ کھنس چھنہ دل مانان۔ بوچھ
 نہ لگنس چھ کینہہ خاص وجوہات امہ وراے رتہ۔ یمن منز بہار شخصس
 (گنہ رتہ قسمک بہار) چھ مآل رٹان۔

قبض آسن۔ ورزش ہنر کی یا نہ کرنی، بے کاری، زیاد سوچنچ پریشانی،
 زیاد سگریٹ نوشی، زیاد شراب نوشی، وقس پٹھ میسر نہ سپڈن یا منہ
 مطابق کھن نہ میلن۔

سائنس کھنس منزیم مصالحہ جات ورتا ونگ سلسلہ پتہ پٹھے چلاو
 آمت چھ تمن منز چھ مآل پھرناونچ صلا حیت رتہ موجود۔ یم مصالحہ
 جات چھ بطور ادویات رتہ کام کران تہ سائنہ خوراکیو مختلف تاثیر سائنہ
 مراز مطابق بناوان۔ امہ علاو چھ کینہہ چٹ پٹی چیز رتہ یم سون مآل

پھر ناؤس منز مد چھ کران تہ کھنہس منز گرم، سرد، بادی بیترا اثر ذ ایل
چھ کران۔ یمن منز چھ آشچار، ژو کبر، ٹچھر، مچھر وغا۔

یتھہ پاٹھر چھ مائل نہ آسن یا بوچھ نہ لگن، معدس منز سپدن
و ایل نظامس علاو معدس منز پاڈ سپدن و ایل گیس یا کھنہس
چنہس منز چکنائی، چربی، گبو، تیل آسن تہ گیس پاڈ کران، ہوکھی
ہوکھی کھنہس ستر چھ گیس بنان۔ یہ کمی کتھہ پاٹھر گڑھ دور۔
یڈ منز بنیومت گیس خارج کرن چھ ضروری۔ تھہ زن مائل پھیر

تہ بوچھ لگہ۔

ادرک، امرود چھ یڈ منز سپدن وول گیس خارج کرنس منز مد کران۔
ادرک ۵ گرام نیگ نیگ کترتھ نون مرٹ و انگنس رڑھاہ ملناوتھ
خوراک کھنہس بڑ وٹھہ چھ گیس خارج سپدان تہ نو و گیس چھنہ بنان تہ
مائل چھ پھیران تہ بوچھ چھ لگان۔

بادیانہ، اجوائن، رونگ، مرٹ، لینڈر شوٹھ مصالحہ چھ بادی
ہو اخارج کران۔ ٹماٹر چھ بوچھ بڑاوان۔ تمبر آب اکھ گلاس کالے
ترس تر آوتھ تہ صُجے موٹھ دتھ چنہ ستر چھ مائل کھلان۔

یو چھہ کم لکنہ خاطر نُسجہ:

کینڑن لکن چھہ کھئے کھئے تہ یڈے یوان۔ زن چھک یڈ
 منزرف آسان۔ امہ خاطر چھہ اکھ گپ کزنہن چہنہ تڑے گلاس
 آبس منز گز بکہ ناوتھ، چھاتھ، ٹھنڈ کر تھ چہنہ ستر لگہ یو چھ کم۔
 نوہ دار مچہ ژینڈر یانج، تو تھ سفید زیر بگار، میتھی بگار، پنگہ بغار،
 زٹھو وانگن، پدہ رس نوں مرژ وانگن ملناوتھ۔ ادرک، ر ون
 گڑھن پتیس غزہس منز شامل کرنی۔



نَس سِر

- ۱۔ نَس سِر پِنہ وَاَس گَرُھن زِز پھیرِ نِیم رَس نکوار ہن منز تر اِوِز۔
- ۲۔ مَوُور دَچھ رَس نِسۂ کَنز کھانہ ستر چھن نَس سِر دُستی بند سپدان۔
- ۳۔ اَمَلہ: تازِ یا خوشک اَمَلہ اَبس منز اَکس راتس وِز ناوتھ جُجے
گَرُھ امی آبہ ستر کَلہ چھلُن نَس سِر گَرُھ بند۔ یُس اَمَلہ اَبس منز وِز
وُن اوس تھو وُمت سہ گَرُھ دُگتھ کَلَس پٹھ حلوک پاٹھو لا گتھ
تھاؤن۔ کینوس کالس کَلَس پٹھ تھاوتھ گَرُھ کَلہ چھلُن۔ نَس سِر کُبو
کَلج گرمی گَرُھ دُور، کَلَس پِنہ شہلتھ پِنہ گَرُھ مَس ملایم تہ نیرتھ زُلن
گَرُھ بند۔

☆ دودس منز کیلہ تہ کھنڈ رَژھ ملناوتھ چہنہ ستر گَرُھ دہن دہن
منز مکمل فائید۔

☆ دَاں رَس یا گنڈ رَس زِ زِ پھیرِ نسبتِ اندر ترِ اونہ سترِ چھئے نس سیر
بند گڑھان۔

☆ تازِ دِلہ وَل: تازِ دِلہ وَل پترِ کَلَس پٹھ لیوَب کُرتھ (یعنی آبَس
منز پستھ تہ پیسٹ بناوتھ) تھاوہ سترِ چھ گرمی کنز سپَدَن واچینز نس
سیر بند سپدان۔

☆ شِنہ آبہ یا سرد آچھ دچھ کَلَس دِنہ سترِ چھئے نس سیر بند گڑھان۔
دلی گبو: ژور ژور پھیرِ نسبتِ منز ترِ اونہ سترِ تہ چھئے نس سیر یَن
بند سپدان۔



یڈ دود، بدہضمی تہ پشیش

یڈ دود آسنگر چھ واریاہ وجوہات۔ عام یڈ دود چھ کھن ہضم نہ
گڑھنہ کن سپدان تہ گنہ ساتھ چھ کھن پور نہ واتنہ کن سپدان۔ یڈ
دادستری چھ منز یڈ پیچھ یوان، منز یڈ دگ کران، منز یڈ پھو کھسان،
دزو کھ یوان، مسیل گڑھان یا بار بار باتھ رؤم گڑھنچ ضرورت
باسان۔ منز چھ دزو کھ پیراہ یوان ز انسان چھ پریشان گڑھان۔
سہ چھ سونچان ز مے نہ کھنڈے نہ یڈت واپس کپارک دزو یڈت۔
منز چھ دزو کھ دستری خون تہ یوان یس اکثر زور واتنہ کن گنہ خون
اشن واجنہ یانہ واجنہ نار ہند ژھنہ کن یوان۔ دہہ پنداہہ لہہ نہر
نیرنہ کن چھ مآدان جلیہ تڑ ووتھان تہ اتھہ لاگن تہ مشکل سپدان۔
بہار س چھ ہمت موکلان تہ تھہ کھسان۔ گنہ ساتھ چھ یڈ دود یوتاہ
زبردست آسان یس وقتس پٹھ پر اندر پچ ژہنہ ون چھ دیوان۔
یڈ دود چھ اکثر نا صاف کھنس یعنی یس کھن صاف تہ پاک

جلیہ، صاف تہ پاک اتھوستر، صاف تہ پاک بائن منز تیار آسہ نہ
 کرنہ آمت، مہو یا چھو اولوڈ آسہ کو رمت یتھ کھن کوتاہ تہ لذیز یا
 دزڈگ اسی تن، یہ چھ نوقصان واتناوان۔ اتھ پٹھ پھلنیو مت انفکشن
 چھ سائنن اندرمن کبو معدس ملوٹ کران تہ آسہ چھ بہمار سپدان۔

کابے، قبض، پھوکہ ڈاکر، ژوکہ ڈاکر، ایسی ڈیٹی وغاڑ چھ امکی
 دین۔ ہمیشہ گڑھ صاف جلیہ، صاف بائن منز صاف اتھوستر نوش
 فرماؤن۔ انداز چھ زکم کھن کھنہ والہن ہند مرنگ تعداد چھ زیاد
 کھن کھنہ والہو کھوتہ کم۔ یعنی کم کھنہ والہو چھ کم مران تہ زیاد
 کھنہ والہو چھ زیاد مران۔

سائنس جسمس منز چھ تقریباً ۷۰ فیصدی آب تہ اگر گنہ وجہ کنز
 یہ آب کم گڑھ چاہے سودز دکھن کنز سپد یا دستہ آسہ کنز یا پنیہ کانہہ
 وجہ آسہ بہمارس چھ آب اندر واتناؤن ضروری۔ چاہے سہ آسہ کنز
 و آتن یا گلوکوز ڈزپ لگتھ واتن۔ یو تام بہمار ہوش منز چھ اُمس
 گڑھ گزبکہ ناؤر ہنس آلس منز سرد گر تھ نون تہ مددیر ملناؤ تھ
 چاؤن۔ بہمار ہنس جسمس منز آہنج کمی چھا کہہ نہ یہ چھ بہمار ہند

اتھہ کس پتیس جس زومت ہتھ مسلہ ہور کھسان پتہ چھ یہ
مسلہ واپس وسان اگر آنچ کی آسہ تیلہ وسپہ یہ مسلہ وار وارنتہ چھ
یہ یکدم ستی واپس وسان۔

لوکھن بچن دستہ، دزدکھ یا پچش یعنی یڈ دود آسن چھ خطرناک۔
اتھ پوزیشہ منز چھ بچہ سندن دھیان تھاؤن ضروری تہ کیشن گھن گن
گڑھ فوری توجہ دیسن۔

۱۔ بچن گڑھ نہ ماچہ ہند دود بغار باقے دودھ بند کرن۔

۲۔ کھنہ چنکو چیز گڑھن صاف صفائی ستر و لٹھ تھاؤنی۔

۳۔ کھنہ، مہن نشہ گڑھ بچاؤ کرن۔

۳۔ تاز آب گز بکھ ناوتھ، ٹھنڈ کر تھ بہوے آب چالوتھاؤن۔

۴۔ کالگ یا واریاہن دوہن ہند غذا کھنہس گڑھ پرہیز کرن۔

یڈ دادو ولس گڑھ دگہ ہنز جاپہ گرم آب بوتل تھاؤنی تہ یڈ دادس

فرق سپنس تام گڑھ نہ بہا رس گنہ تہ قسمک کھن دیسن۔



ناف

ناف چھ انسانی جسمس مٹز سہ انگ یمیک تصور دیسی علا جس
 مٹز ے زیادہ پہن چھ۔ ایچ جائے چھئے سائنس شکمس مٹز نیپر کئی تہ
 بوزنہ یوان تھہ اُس تون چھ ونان۔ یہ چھ سہ گنڈ یمہ کئی اُس ماچہ
 ہٹز یڈ مٹز آسنس دوران خوراک، طاقت تہ توانائی چھ حاصل
 کران۔ یمہ ساتھ اُس ماچہ ہٹز یڈ مٹز نہر چھ نیران اتھہ اندرم کلس
 چھ اُس ثنائ تہ گنڈ کران یس بڑو نہہ گن توہچ شکل اختیار چھ
 کران۔ گنہ وجہ کئی مثلاً گوب بورٹلہ کئی یا زیادہ زور لگا ونہ کئی چھ یہ
 اندرم گنڈ یعنی ناف پنہ جلیہ نش دچھن یا کھوور ڈلان یمہ کئی یڈ
 دودچھ باسان۔ سائہ معدہ کار کردگی چھئے فرق یوان۔ اگر ناف پنہ
 جلیہ دچھڑ آسہ یہ پرکھا ونہ خاطر چھن اُسی بہمار یڈ ہیور گن کر تھہ
 ساوان تہ اکہ پنہ داو ستر تونہ پٹھ پستانن تام مینان۔ یہ گنہ دچھنہ
 پستانہ پٹھ تونس تام تہ تونہ پٹھ کھوورس پستانس تام برابر آسن۔

اگر برابر آسہ نہ تیلہ گڑھ اکہ چچہ کا شر تیلہ ستر تونس نش مالش
 کرنی۔ وار وار محسوس کرنہ ستر وایتہ یہ پنہ جاپہ۔ اڈی ماہر پن کھور
 (گوڈ) تونس پٹھ تھاوتھ بار تر اوان تہ ناف چھے واپس پنہ جاپہ
 واتان۔

علاج:

۱۔ زچچہ بادیانہ پوڈر گورس ستر ملناوتھ پائون دوہن استعمال کرنہ
 ستر چھے ناف پنہ جاپہ ڈٹھ روزان۔

۲۔ ناف دبار نہ ڈالہ خاطر گڑھ ۵۰۰ رام زومتس دودس منز اکہ چچہ
 لیدر پوڈر ملناوتھ استعمال کرن۔ ناف روز پنہ جاپہ ڈٹھ۔



قبض

قبض گو و مقرر کر دے متس و قس پٹھ یڈ صاف نہ گڑھن۔ یا یڈ کم
 صاف گڑھن یا سخت زور لگا ونہ پتے وار یا ونہ کا کز نیرن۔ امہ کنز نمبر
 نیرن و ایلس ملس آنچہ گڑھان نیہہ کنز یہ مل اندر من منز رو ز تھ
 ٹوس ملس بز ونہہ پکنس رکاوٹھ چھ کران۔ گنہ ساتہ چھ زور لگا ونہ پتہ
 تہ اوڑے مل نمبر نیران تہ اوڑ اندرے روزان نیہہ کنز بار بار پا خانہ
 نیرنچ کل چھ روزان۔

قبض کتھہ پاٹھہ چھ گڑھان

بے قاعدگی سان کھنہ چنہ ستر الگ الگ و قس پٹھ تیار گڑھن و ول
 مل معدس کو اندر من منز جمع سپد نہ پتہ سخت گڑھان تہ بز ونہہ نہ پکنہ
 کنز ٹوس ملس نمبر نیرن رکاوٹھ کران تہ کتھہ پاٹھہ چھ ملک نو و نو و
 تہہ اندر من منز جمع گڑھان۔ یاد چھ تھاؤن ز یہ کینہہ ہاہ اُس کھو ان
 چھ تہہ منز چھ سون جسم معدس کو اندر من ہند ز یہ کینہہ کار آمد حصہ

ژہان تہ باقی حصہ چھ کوش یس جسمہ منز نہر کڈن ضروری چھ۔ اگر
 یہ کوش سانبہ جسمہ منز صبح و قس پتھہ نہر نہر تہ یہ چھ واریا ہن
 تکلیفن منز بتلا سپدان۔ ید دود، السر، گیس جمع گڑھن، دل راؤن،
 کلہ دود، بوا سیری وغار چھ صرف امہ قبض آسچ مہربانی۔

ید کبو اندرم صاف کرنک نظام گڑھ صحیح تہ مکمل آسن تہ امہ
 خاطر چھ ا کس مقرر کرے قس و قس پٹھ ید صاف کرنک عادت
 بناؤن۔ اگر اتھ و قس پٹھ حاجت بارہ نہ توتہ گڑھ کوشش کرنی۔ مل
 نہر نک وقت اگر گنہ وجہ کنڈلہ تیلہ چھ قبض پاؤ گڑھان۔ اگر اُس صجے
 نیند روٹھی تھے ز گلاس آب گرم یا سوکھہ وشن چہنگ عادت بناؤ و کوتاہ
 تہ کالک قبض تہ گڑھ دؤر۔ اگر اُس رتس منز اکہ دودہ جلاپہ کرنک
 عادت بناؤ و سون معد روز نرم تہ گندہ مواد نہر نہر تہ اُس کز و راحت
 محسوس۔ شرط چھ یہ جلاپہ گڑھ دیسی آسن یتھ منز برگ نساء یا
 کسٹرا مل شائل آسہ۔

تر پھلا چورن یعنی ہلیپہ تہ املہ ہموذن پوڈر بناؤ تھ اکہ اکہ چچہ
 شوکنہ بز وٹھہ استعمال کرنہ ستر تہ چھ معد نرم روزان۔ ست اسمول
 ۱۰ اگر ام شوکنن وز اُس دودس ستر یا آبس ستر چھ قبض دؤر کرنس

ستر پیہ تہ کیشہ معد کر یا اندر من ہند تکلیف دور کران۔
 اگر واریاہ کالک قبض آہہ صجے گڑھ سنگتر رس اکھ گلاس اٹھن
 دوہن چنوں قبض گڑھ دؤر۔ مل نیرنہ باپتھ اگر اُس زور لگاؤ مل نہر
 نیرنچہ جلیہ ہنز زادہ چہ رگہ چھے ژھنہان تہ تمن چھ خون یوان یا
 بواسیری ہنز ہمہ چھے خونی سپدان تہ انسان چھ خون وچھتھ پریشان
 سپدان، کم ہمت گڑھان۔ یڈ منز جمیمت مل چھ گنہ ساتھ یوتاہ بدوے
 چھکان ز انسان چھنہ کائہ نش وٹھن پھن لایق روزان۔ گنہ ساتھ
 چھ یہ گیس ولس دُبرارے تیز کران تہ انسان چھ پریشان گڑھان۔
 موربہ ہلیہ آنچہ کڈتھ ا کس گلاس گرم گرم دودس ستر ز ترے
 دوہن استعمال کرنہ ستر تہ چھ قبض دؤر گڑھان۔

خالی ہلیہ زرد پوڈر ۱۰۰ گرام راتس آہہ گلاس منز ترس تھاتھ
 صجے بند روٹھ تھے چنہ ستر یا صجے سکے ژڈٹھ کھنہ ستر۔ امردو، پیتا،
 انجیر، خضر، گنڈ، مچہ، گازر پھول گولی رس، خربوز چھ قبض دؤر کرنس
 منز مدد کران۔

مُسر دال، نیم رس، انجیر آہس منز پاکہ ناوتھ مچہ نون مر ژملناوتھ
 چھ یڈ ہند مل نہر کڈنس منز مدد کران۔

اُندرمن ورم

بڈس اُندرمنس ورم آسنگ علاج چھ گازیرس، چوگندررس ۵۰ گرام،
 لاررس ۱۶۰ گرام یکوٹہ ملناوتھہ چیون۔ دودھ دس ٹوٹھہ کھنبہ ستر چھ
 یڈ ہندو واریاہ تکلیف ٹھیک گڑھان۔ یمن منز معدس منز گیس پاؤ
 سپدن، یڈ دگ، تزیش زیاد لگنی یا اُندرمن زخم آسہ ٹوٹھہ چھ یمن
 سارنہ تکلیفن ٹھیک کرنس منز مدد کران۔
 ٹماثرہ گازیرس چھ اُندرمن ہندو داؤ ٹھیک کرنس منز مدد کران۔



بواسیری

لگاتار قبض روزن چھ بواسیری ہنز بنیاد۔ تیز مصالحہ دار کھن (Fast Food) چھ بواسیری بز ونبہ پکناؤس منز مدد کران۔ مل نہر نیرنچ جاے چھ ژ مٹان تہ اتہ نس چھ ہمبہ پاد گوشان یم گراہ مل جاپہ اندر کنز تہ گراہ مل جاپہ نیر کنز تہ چھ آسان۔ مل نہر کڈنہ باپت پیلہ قبض آسنہ کنز آس زور چھ لگاوان یم ہمبہ چھ پھٹان تہ خون جاری گوشان تہ بہمار چھ حواس باحتہ گوشان۔ یمن ہمبہ چھ ہنز نہ ترس ہی لگان تہ منز چھکھ دگ تہ کران تہ دگہ ستر کشن تہ بان۔ بہمار چھ کم ہمت کہو کمزور گوشان۔

علاج

- ۱۔ گوڈنتھے چھ قبض دؤر کرن ضروری۔ اگر قبض دور گوشہ نہ خون نیرن تہ دگ روز جاری۔
- ۲۔ تیز مصالحہ دار کھن (Fast Food) تہ کم رتبہ وول کھن چھ بواسیری ہنز بنیاد۔ لہذا چھ دؤیم دواتبہ چیزک ترک کرن۔

۳۔ بوا سیری و اُلس چھ ہضم کم سپدان، بوچھ کم لگان، تھس چھس کم زیاد ورم تہ کھسان۔

۴۔ ۵۰ گرام رینڈ گڑھن تا و پٹھ تھاؤنی تہ یمن پٹھ گڑھ اکھ کل دُہ کر تھ تھاؤن تہ امہ پتہ گڑھ تا و تل تقریباً اُس گائٹس نارزالن۔ امہ پتہ گڑھ کل تھو دٹلن۔ رینٹس آسہ۔ بسمہ گو مت۔ امہ پتہ گڑھ ۲۰ گرام یہ رینڈ بسم، ۲۰ گرام سفید اصلی پان کتھ تہ ۳ گرام کشتہ فولاد یکوٹہ ملناؤن۔ چھان کر تھ گڑھ یہ اُکس شپٹہ بوتلہ منز جمع تھاؤن۔ دود دس تقریباً دہن پندہن دوہن گڑھ اکھ گرام یہ تیار کو رمت کشتہ صحن شامن ۲۰ گرام تھنہ ستر ملناؤتھ پٹھہ کھ پاو گرم اوم دود چیون۔ یہ چھ بوا سیری خاطر اکھ کامیاب دوا۔

پرہیز

ماز، شراب، امہ، دچھ گڑھن نہ کھنڈ۔ یم چیز قبض آسن کران تم گڑھن نہ بلکل کھنڈ۔ یم ہبہ مل نیزن جلیہ اندرگن یا نہرگن چھہ تمس گڑھ پنہ او نگچہ ستر و اسلین ۵۰ گرام۔ تھ منز بورک ایسڈ ۶ گرام تہ دلی کو فور آسن ملناؤتھ کینٹون دوہن پنہ او نگچہ ستر لائگن۔

خونی بوا سیر ژ لراونگ نسخہ

جافر کولیک پنبہ و تھہر ۱۰ گرام، سیاہ مرچ ۲ گرام، مصری ۱۰ گرام گڑھن
آبس ستر کھل کرن یعنی رگر اونی تہ ژورن دوہن اکہ اکہ لپہ چہنہ
با پتھ ژور خوراک بناؤنی۔

☆ کچ گاڑ کھنہ ستر، گاز رس ۳ حصہ تہ اکہ حصہ پالک رس چہنہ
ستر چہنہ بوا سیری ٹھیک سپدان۔

☆ وانگن لوٹ، ہو کھنا و تھہ تہ پوڈر بناؤ تھہ اگر ہمین پٹھ زور لا گتھ
تھاونہ تین ہمسہ پین ہو کھتھ و ستھ۔

☆ چوندر کھنہ ستر تہ چہنہ بوا سیری ٹھیک سپدان۔

☆ مؤڈرامہ رس ۲۰۰ گرام (یعنی تقریباً اکہ گپ)، مؤڈر زامنت
دود ۲۵ گرام، اکہ چچہ ادرک رس، ژون دوہن ژور خوراک امی
حسابہ ۳ خوراک چہنہ ستر سپد بوا سیری دؤر۔

دودہ دش کھنہس چہنہس منز گڑھن یم ہنیرم چیز شامل کرنی۔

شوگر بیماری

سائیس جسمس منز کھنڈ انسولینس منز تبدیل کرن وول نظام متاثر
 سپدنہ کنز چھہ یہ کھنڈ سائیس پیشابس عتر خارج سپدان بیمہ کنز
 سائین بو کہ وچن زیادہ کام چھہ پوان کرنی تہ تہنز کار کردگی چھہ اثر
 انداز سپدان۔

سون لب لب (Pancreas) یس سائیس جسمس منز امہ
 کھنڈیج تہ اتھ کھنڈس انسولینس منز تبدیل کرتھ ایچ لیول برقرار
 تھاوان چھہ پیلہ یہ مقرر کرنہ آہڑ کام چھہ ہبکان کرتھ اُس چھہ
 مختلف تکلیفن منز مبتلا سپدان۔ کمزوری، زہن زنگن دگ، اُس
 خوشک، زیادہ پیشاب، زیادہ بوچھہ، زیادہ تڑیش، قبض پھسپھر نیرنی، ہندہر
 نہ منز وغائر تبدیلیہ چھہ صاف باسان۔ یہ بہمارک چھہ وار وار نال
 ولان تہ گوڈ گوڈ چھہ محسوس سپدان زامہ بہمار چھہ نال وولمت مگر
 پیلہ بیمہ علامت چھہ بز ونہہ یوان امہ ساتہ چھہ آسان زیر گوومت۔

پیشائیں متری خارج سپنس متری متری چھ یہ خولس متری شائل
سپدان۔ مسلیکو دادر، کلہ دادر بہتر چھ امکو تینہ ون۔ گوڈ گوڈ اوس
امیک شکار موٹ مردیا موچہ زنانہ یمن ۴۰ پٹھہ ۵۰ وری علاہ وائس
اُس آسان لیکن از کل چھ امیک شکار لوٹ بچہ بہ سپدان۔ شوگر
بہارس پیلہ علاج وائس کوتاہی گڑھ یا علاج صحیح وائس نہ اُس
چھ اچھن ہند گاش بہ متاثر سپدان۔

علاج

سارے بڑھنہ چھ اُس بہارس مڈریر بہ مڈر چیز کھنس
پرہیز کرن۔ امہ پتہ گڑھ اُس خولس کو پیشاپس ٹیسٹ کرن۔ نیمہ
متری پنے لگہ زاکریہ بہارس چھہ بچہ بہ ایچ لیول کاڑاہ چھہ۔ ایچ
بول گڑھ ۸۰ پٹھہ ۹۰ یونہ بہ ہیر ۱۱۰ پٹھہ ۱۲۰ تام اُس لیکن وچھنہ
چھ امت زوار یا ہن چھہ ۵۰ پڑواہ پوائنٹ ہیر کو یونہ بڈ پڑواہ آسان۔
امہ قسمک بہار گڑھنہ آلہ اُس۔ بلکہ گڑھ زیادہ Active اُس۔
صچک سار سزارس منز کرن چھہ اُم ہند خاطر اہم۔ لہذا گڑھ یہ نہ
زنکہ بہ جسکو باقی تان ہلاؤس پٹھہ تیار اُس۔ اُس چھ پنن دودہ

اکہ مقرر کرنہ آمیتہ ٹایم ٹیبلہ مطابق گزائرن۔ وقت پٹھ وٹھن،
 پھن، کھیون، چیون، پکن ٹلن، شوٹکن بیتر گڑھ اکہ لاکھ عمل بناؤن
 تہ اتھ پٹھ مضبوطی سان عمل کرنی۔

☆ سبز ترکار، دال، زامت دودھ، چھو کہ دودھ، گریلہ، جامن، نیم
 تڑیش پڑن اُس یار بناؤنی۔

☆ قبض گڑھ نہ اُسن امہ خاطر اکہ چمچ تر بھلا چورن، اکہ چمچ
 اُلس ستر کھنک عادت بناؤن۔

☆ لار، ٹماٹر تہ گریلہ رس یا اکہ گلاس گڑھ دودھ استعمال کړن۔
 ☆ نوہ دار نیم ستر تڑیش گڑھ بار بار چنڑی۔

☆ میتھ بول پوڈر بناؤتھ اکہ چمچ صُجن، اکہ شامس استعمال کړن۔
 ☆ بیتہ کم تہ ژوٹ زیاد کھینڑی۔ کنکہ اُلس ستر وشکھ اوٹ تہ چنہ
 اوٹ ملناؤتھ اکہ ٹاپچ ژوٹ کھینڑی۔ سلا د زیاد کھتھ ید پرنی۔

☆ ژور پائو سدا بہار پوش نصف گرم آبہ گلاس منز پائون منٹن
 وزناؤتھ تھاونہ پتہ یہ آب چیون۔



کڑہنہ ماڑک دود

کڑہنہ ماڑچھ دُچھنہ پاسہ کین سپنہ ترہن اُنڈر کڑی آسان۔
 اتھ دود آسنہ کڑی چھ گوڈنتھے تھسھ کھسان، کڑہنہ ماڑس ورم گھسان،
 کڑہنہ ماڑچ جائے سخت گڑھان، دباونہ ستر دگ کران، محنت کرنہ
 ستر یا کینہ ساتھ محنت کرنہ وراے تھکاوٹ باسان۔ کلہ دود، بدہضمی،
 اُسس بد مزہ، قبض، یڈ سخت تہ یڈ منز بادی گیس جمع گڑھنہ، بے چینی
 تہ کمزوری چھنہ امہ داوچ علامتھ۔ کھنہس چنہس نہ ماہے، زہو، اچھ،
 بُتھ چھ سفید شہین ہیو باسان۔ بُتھ پٹھے چھنہ کمزوری پڑیدان آسان۔
 کڑہنہ ماڑک دود آسن وائس گڑھ مہر س، سولاد، مچہ، گازر،
 ٹماٹر، موکی رس، پپیتا، دان رس، خضر، انجیر، کشمش، امہ تہ
 ساروے کھوتہ زیادہ لیمو رس یار بناوڑی۔ اُکس لیمو رس گڑھنہ ژور
 حصہ کرنہ۔ اُکس حصہ گڑھ نوَن ملناؤن۔ دویمس حصہ کالہ
 مرچ پوڈر، تریپہ مس حصہ شوٹھ پوڈر تہ ژورک مس حصہ کھنڈ۔ بیم

ژوشوے حصہ گڑھن گینہ کٹو رس منز راتس ٹھانہ دتھ تھاوڑی۔ دویمہ دوه
 صجن گڑھ اتھ مصالحہ دار لیمبس گرم کر تھ رس کڈتھ چوون یہ واتناو
 سیٹھاہ فاید۔

داینہ ول، پدینہ، شوٹھ، کالہ نوون یمن گڑھ چڑن بناون۔ یہ
 چڑن گڑھ دوہس تزییہ لہ استعمال کرون، بہار رس پھیر مال۔
 کزہنہ مازس ولتہ طاقت۔ ژوشوہ، پیتا، گازر، خربوزہ چھ اتھ
 دایس فاید واتناوان۔

سبزین منز چھے زہٹھ آل، گریلہ، وانگن فاید مند۔ اجوائن ۱۰
 گرام، تلسی پن ۱۰ گرام اُکس آبہ گلاسس منز گزبکہ ناوتھ ییلہ سہ
 ژورم حصہ موثر پتہ گڑھ یہ اکہ دوپہ لہ ستن اٹھن دوہن استعمال
 کرون۔ کزہنہ مازک تکلیف گڑھ دور۔



یو کہ وچن منز کنز

سائنس خورا کس منز کلشم، فاسفیٹ، آکزیٹ شامل آسنہ کنز چھ
 بیم یو کہ وچن منز جمع گڑھان تہ کنہ ہنز صورت اختیار کران۔ بیمہ کنز
 گوردن، کمرس برداشتہ نمبر دگ چھ کران تہ بہار چھ پان تھڑ پے
 وان۔ دگ آسنس ستر چھ اتھ قطر قطر پیشاب یں تہ پیشاب کرہ
 ستر تتر وٹھن تہ علامتھ۔ کنہ ساتھ چھ پیشابس ستر خون تہ یوان تہ
 کنہ ساتھ چھ پیشاب بند تہ گڑھان۔

علاج

۱۔ تاز کھوپر آب چھ کنز نمبر نیس منز مدد کران۔

۲۔ تاز پالک رس۔

۳۔ گریلہ رس اکھ گلاس دوہس دوپہ لپہ چبنہ ستر۔

۴۔ تخم، لاجونتی یا لاجونتی کولیک مول پنہ وٹھر ڈنڈ یا بیول آیس منز

گز بکہ ناوتھ بیٹلہ ژورم حصہ روز سرد گڑھ گڑھ پیہ دوہس دوپہ تزیپہ

لہ چئون، پیشاب نالین ہند ورم گڑھ دؤر۔

۵۔ زالتھ مکاپہ وچہ ہند سورتہ وشکھ سؤر گڑھن الگ الگ بوتلہ منز
تھاوہ تہ وقت ضرورت مکاے وچہ سؤر زچچہ گڑھن صُجے آبس ستر
کھنڈ تہ شامنس گڑھ وشکھ سؤر آبس ستر کھنڈ، کُز نیر ریز ریز
گڑھتھ نہر۔ پیشاب گڑھ صاف۔

وش کشاپہ (وشکھ آب چہنہ ستر) چھ گن ریز ریز گڑھتھ نہر نیران۔
زہٹھ ال ٹکر گڑھ آبس منز گرم گڑھ دگہ ہنز جاپہ لاگنہ ستر تہ امہ آبہ
ستر مائش کرنہ ستر چھہ دگ فوراً آرام یوان۔

کُز کڈنہ خاطر چھہ واریاہ نئجہ یمن منز کینہہ نئجہ ہتھہ پائٹھ چھہ:
۱۔ لار بیول، خربوز بیول، مرث کونڈ، کشمش تہ کاج ۱۰، ۱۵ ادوہ صُجے
شیر بناوتھ استعمال کرنہ ستر چھہ کُز نیران۔

۲۔ بریہ ۱۰، اگرام، ژیر ۱۰، اگرام تہ کشمش ۱۰، اگرام ہم وزن چھہ بنا کھنڈ۔
مہن منز: ژوٹھ، امہ، خربوز، جامن، خضر، گازر، لار، گنڈ گڑھن
بطور سلا د استعمال کرنہ۔ سوہوت ڈون (کُند تہ گوچہ ہتھ) زالتھ تہ
اتھ پوڈر بناوتھ گڑھ صُجن شامن اکھ چاپہ چچہ یہ پوڈر آبس ستر
پھکھ کھنڈ ستر چھہ کُز نہر نیرس منز فایدہ اتناوان۔

گُرس (زامت دودھ، تھنڑی کھولایہ بغار)

نے شکر رَس، کروتھ آب، برگ نیم، چوگندر، گنڈ رَس، مچہ بیول، مچہ پترن ہند رَس، چبنہ دالہ ہند آب، کنکہ آٹچ ٹوٹ، برگ حناء (مائنو پن) آبس منز گزبکہ نائوتھ بیلہ ژورم حصہ روزیہ گوشہ سوکھہ وشن گرتھ پانئون دوہن چئون۔ مچہ رَس ۲۰ گرام تہ مچہ پتر ژاپنہ ستر چھہ کنڑی ٹکر ٹکر گرتھتھ نیران۔

☆ کروتھ دال، کالہ مرث، سفید زیر، کالہ زیر، ہلدی (لنڈر) غذاہس منز شامل کرنہ ستر چھہ کنڑی نرس منز مدد سپدان۔

☆ دچھہ رائٹ پن تقریباً ۳۰ گرام رَس اُکس آبہ گلاسس منز چھا تھتہ تہ نوہ رتھ ملناوتھ چھہ یو کہہ وچن ہنز دگ فوراً کم گوشان۔

☆ کینئون دوہن گاز رَس تہ گوگچہ رَس نصف گلاسہ چبنہ ستر چھہ یو کہہ وچن دگ بلکل ٹھیک سپدان۔

☆ ہند وہند چھہ یو کہہ وچن طاقت دوان۔

☆ یو کہہ وچن منز کنڑی یا دگ تہنمس آسہ تہنمس چھہ اُلو دوا۔ اُلون منز چھہ سوڈیم زیادہ تہ پوٹیشیم کم۔ یہ چھہ یو کہہ وچن منز فاضل نون نہر کڈنس منز مدد کران۔

کابۓ

سائنس خولس منز مینلہ کنز ووزچہ سلہ کم چھے گوشان
 بلیروون Billirovin-س کزہنہ باز پٹھہ چھ یوان، چھ پن اثر
 تزاوان۔ سائنس خولس منز شامل سپد تھ چھ پھند لیدریرسانن اچھن
 ، سائنس مسلسل، سانن نمں ہند رنگ لیدر سپدان۔ اتھ چھ ومان
 اُس کابۓ۔ شروعاتی متی چھے اتھ دا دس منز گوڈنتھے آون یوان، د
 زو کہ پھیران، چھن ووتھان، اُس ٹٹھان، تن مُسل سپدان، معمولی
 معمولی ۹۹ پٹھہ ۱۰۰ ڈگری تھھ گھسان، کام کرنہ بغارتھ کاوٹ؟ وزن
 کم گوشان تہ اچھن ہند گاش تہ کم گوشان۔ امہ علاو چھ زیو پٹھہ تہ
 مل یا پوس گھسان۔ پیشاب کو ما دان تہ چھ لیدر سپدان۔ ما داس
 چھ یوے بد آسان۔ کابۓ دوران چھ نبض سوت ووتھان۔ گبو، تہل،
 چربی دار چیز چھنہ شزوان۔ نیمہ کنز بد، مضمی تہ چھے سپدان۔

علاج

کاجے بہارَس گڑھ گوڈ غتھے کَام کار کرس منا ہی کِر فی تہ پنے گر
 اُکس جاپہ بہتھ یا شو نکتھ آرام کرناؤن۔ اگر گر ممکن آسہ نہ تیلہ گڑھ
 یہ ہستالس منز پنہن نظرن تل آرام کرناؤن۔ دوا کرنہ بڑ ونہہ گڑھ
 اُمس جلاپہ دیسن، جلاپہ بہتھ مَنزِ کار گر سپدان تہ دوہک چھنہ
 ضرور تھے ہوان۔ بہارَس گڑھ نرم غذا، نرم کھنڈر پاکہ ناوتھ گرم
 دودھ ٹھنڈ کر تھ، کم نوہن دار لُسی، شکر رَس، گل کوز آب، موسی جوس،
 پیتا، آلو بخار تمبر آب کالے ترَس تر وومت چنہ مَتر تہ گر یلہ
 رَس، چنہ دال، شوٹھ پوڈر ملناوتھ، تاز اَملہ رَس تہ لیمکی رَس یا گنڈ
 رَس یکوٹ ملناوتھ، نوہن رَژھ ملناوتھ چنہ مَتر چھے کاجے کیژن
 دوہن منز چتھ ہوان۔ (۳ عدد فلفل داذ، لُسی یا گُرس) چنہ مَتر چھے
 کاجے رُکان۔ گاز رَس، مَچ رَس، لار، ٹماٹر تہ گر یلہ بطورِ سلا دیا رَس
 کڈ تھ استعمال کرنہ مَتر چھ فایدہ اتان۔ پد نہ ٹیوٹ تہ گڑھ کھنڈس
 چنہس منز استعمال کُرن۔ ماز، گاڈ، کوگر، تیل، گبو، تلی مَتر چیز چھ
 کاجے دالَس ممنون۔

پیشاپک دادر

بار بار پیشاب یُن، قطر قطر پیشاب یُن، پیشاب کرنہ ستر تَر
 وٹھن، پیشاب بند گڑھن، پیشابس ستر خون شامل آسن، پیشاب
 نیرتھ ٹلن، پیشابس پٹھ کنٹرول نہ روزن، بچن پیشاب بستر س پٹھ
 نیرتھ ٹلن۔ یم ساری دادر چھ گوردن تہ یو کہ وچن ستر تعلق تھوان۔
 بار بار پیشاب یُن چھ گرنہ خاص بہمار ہنز ثینہ ون۔ اگر گردنہ ورم
 آسہ یا کینٹون دوتھن تھھ روز تہ ستر تہ چھ پیشاب بار بار یوان یاز
 زیاد یوان۔ اسی ہیکو پتس کھنس چنس مژ تبدیلی کرتھ یہ بہماری
 دور کرتھ۔ امہ خاطر چھ مختلف نچ۔ شگر ولس تہ پیشاب بار بار
 یوان تہ اُمس پز اتھ ٹیسٹ ضروری کرن۔

۱۔ اکھ چچہ لپدر پوڈر تقریباً ۳ ژور گرام اُکس آسہ گلاس تقریباً
 ۲۰۰ ایم ایل صحن تہ شامن یعنی دوتھس دویہ لہ استعمال کرتھ چھ
 پیشاب بار بار یُن ٹھیک سپدان۔

۲۔ اگر دَ چھن ہند موسم آسہ تم گڑھن ہتھ ہتھ گرام دوہس دوپہ تریپہ
لہ کھنیز۔

۳۔ تاز املہ رس، آس منز تقریباً ۵۰۔۵۰ گرام دوہس دوپہ تریپہ
لہ چہنہ ستر چھ پیشابہ کمن دادہن آرام واتان۔

۴۔ وائس برٹس ستر ستر چھ بار بار پیشاب پنگ دود پراسٹیٹ
گد د بڑنہ کنر سبھاہ پریشان کران۔ امہ بہار ستر چھ راتھ کیتھ کر
پھر پیشاب کرنہ وٹھن پوان سیمہ کنر بند رتہ آرام راوان چھ۔

پروٹیٹ بہار گڑھ خضر دودس منز گز بکہ ناوتھ واریا ہس کالس
چیون۔ یہ خضر دود چھ واریہن تکلیفن ہند اگے دوا۔ مردانگی کمزوری،
کمر دود، اڈچہ دود ٹھیک کرنگ اکھ اکسیر دوا۔

☆ سلاجیت کر پھلس سوب شوکن وز ا کس دود گلاس ستر
استعمال کرنہ ستر رتہ چھ پیشان کمن دادہن آرام سپدان۔

کرہن تیل گور ملناوتھ تقریباً ۱۰۰ گرام دوہس دوپہ لہ صحن شامن
استعمال کرنہ ستر چھ پیشاب بار بار مین کنٹرولس منز پوان۔

پیشاب دا دس منز گس گس چیز چھ فایدہ دوان تم چھ مہتھ پاٹھ:

☆ مَدرِ اُنک پوڈرِ ناؤتھ ۵ گرام خوراک دؤس دویہ لہ استعمال کرنہ ستر۔

☆ کزہن تیل یا سفید تیل تہ اجوائن یکوٹہ کرتھ دہ دہ گرام۔

☆ مُسر دال کھنہ ستر۔

☆ گازر رس دؤس دویہ لہ اکھ اکھ لوگٹ گلاس چنہ ستر چنہ

پیشاب ستر نیرن واجیز سفیدی ٹھیک سپدان۔

☆ اگر پیشاب رُکان آسہ تاز دینہ ول پتر پانڈہ دہ گرام کھنڈ ملناؤتھ

کھنہ ستر تہ پیہ کھلہ پیشاب۔

☆ اکھ گنڈا کس لیٹر آبس منز نیگ نیگ کرتھ یا کدوس کرتھ گزبکہ ناؤن

تہ ٹھنڈ کرتھ چنہ ستر۔

☆ اکھ مچ تہ اکھ گوچ کچی کھنہ ستر، وشکہ آب، گازر رس، شوٹھ

پوڈر آبس ستر دود گلاس منز پانڈہ شے سبز آلہ گزبکہ ناؤتھ ٹھنڈ

کرتھ چنہ ستر۔

اگر پیشاب ستر خون آسہ یوان تیلہ گڑھ اکھ کس کوپر کتر وِس بانس

منز اکھ منز اوڈ لیٹر آبس منز ۳۰ گرام عاقر قر، ۳۰ گرام دینہ ول پوڈر

رأس ترس (وزناؤن)، صُجے موٹھ دتھ دؤس ژور پانڈہ لہ ۱۰۰ گرام

چیون۔ پیشابس ستر خون یُن یا پیشاب رُک رُک یُن گزھ ٹھیک۔
دُگ، بے چینی، تتر و تھن گزھ ٹھیک۔

☆ زیاد پیشاب پنہ و اُلس گزھ سُور دال کھنڈ دنی۔

☆ اگر پیشابس ستر سفیدی آسہ نیران، گازر رس، دأن شربت
استعمال کرنہ ستر چھ پھ تکلیف ٹھیک سپدان۔

گلہ بیول، ست اسمول، کیسرہ سفید، بیر بیول، دودس یا آبس ستر
پھبکھ کھنہ ستر یا ترس تراؤتھ چنہ ستر چھ پیشابک قہرُن یا تتر
و تھن ٹھیک گزھان۔

☆ زیر سفید تو تھ تہ کھنڈ رزھاملناؤتھ چنہ ستر چھ پیشاب کھلہ یوان۔



مردانہ دُا دُر، جنسی کمزوری ٹھیک کرنے باپت نسخہ مردانہ طاقت کمی، وجوہات، اثرات تہ علاج

لو کہ چار چھ سائے بجر چہ عمارت ہند گن۔ لو کپار اگر صحیح دتہ آسہ
تیلہ چھ یہ سائے کہو سائس مائس ماچہ، سائین انگن آشناؤن، یارن
دوستن، سائین ہمسائین کلہ تھو دتلتھ یہ ونگ حوصلہ دوان ز یہ چھ
میون اولاد، یہ چھ میون آشناؤ، یہ چھ میون یار۔ یا اگر لو کپار غلط دتہ
آسہ دزامت یمنے پنہن آشناؤن، یارن دوستن کلہ پھر نس مجبور
کران بلکہ کلہ پتھ گن پھر تھ یہ ونگ جوازتہ پاد کران ز آسہ دتہ
نہ کہن۔ تمہ چھ لو کچہ کتھ بڈ کتھ بناوان تہ ونان ز یہ اوس خاندانی
یتھ۔ اُس چھ مول تہ یتھ، اُس ستھ پیر پڑھے۔ ییلہ لو کپار س
منز کاٹھ غلطی چھ نالو گڑھان سو چھنہ مرس تام تھہ تان۔ لہذا چھ
سائس مائس ماچہ سائس لو کپار س تہ پنہ بجرس رچہ کر نہ مو کہہ نظر
گزر تھاون۔ مرد آسن گو و طاقت ور آسن، ہمت وول آسن۔ نہ

صرف جسمانی بلکہ ذہنی طور پر۔ یس پنہن ہو سَن تہ حاجتن ہندس
 بے لگام گرس لگام تھا و چار تھ، یس انسائی کمزورین پانس پٹھ حاوی
 دیہ نہ گوشہ نہ چھ پڑی پاٹھر مرد۔ مرد چھ شیطانی سوچن پنہنس
 کنٹرولس منز تھا و تھ تہ ما لک بٹھ تمن پٹھ حاوی سپدان یٹھ زن نہ
 تم کلہ ہیکن تلتھ۔ مردانگی گپہ مردانہ طاقس را چھ کرنی یٹھ زن سہ
 وقت ضرورت شرم سار گوشہ نہ۔ ذریات بز و نہہ پکناونہ خاطر چھ
 قدرتن پڑتھ زان منز جنس اکھ نہ تہ اکھ ماہ بناؤر مٹر، اکھ مرد اکھ
 زنانہ مگر پیلہ وقت ضرورتھ ا کس زنانہ ہنز جنسی ضرورت پور کرئس
 منز ناکام چھ روزان سہ کاژاہ شرمندگی چھ محسوس کران یہ لفظن منز
 بیان کرن چھ مشکل۔ تم چھ آسان پنز مردانگی ناجائز طریقو مٹر
 ضایہ کر ہڑ۔ لہذا اگر تھی پڑی پاٹھر مرد چھ پنہنس مردانہ طاقس کرو
 را چھ۔ کینہہ نچہ چھ نیمہ مٹر تھو را چھ ہیکو کر تھ۔

۱۔ ست گلوبی تہ طباشیر ہم وزن پوڈر بناؤتھ ماچھ ملناؤتھ استعمال کرنہ مٹر۔

۲۔ ذافل پوڈر اکھ گرام زل جلیہ آبس مٹر یا تپلس مٹر مٹتھ تھاؤن تہ
 دون کا شربن ٹھولن ہند آلیٹ کھنہ مٹر۔

۳۔ بیر بیول، ہند بیول، دانہ ول جاویند خوراسانی، لار بیول، ہم وزن پوڈر بناؤتھ ۶ شے گرام صُجَن شامن کھنبہ ستر گڑھ نیند رمنز تہ خواہس منز مردانہ طاقت نیرتھ ژلنگ دودھیک۔

۴۔ مغزیستہ، ریگ ماہی، قرنہ فل، ذاول، جلوتری، بنگہ کچلہ، اجواین خوراسانی، مال کنگی، فلفل سفید، مرچ سیاہ ہموذن تقریباً ۶ شے گرام تپلس منز گزبکہ ناؤتھ گڑھ یہ تپل ٹھنڈ کر تھ گنہ بوتلہ منز تھاؤن۔ روزانہ گڑھن امہ تپلگ ۳ ژور قطر و ستر مردانہ جاپہ مالش کر فی کمزوری گڑھ دؤر۔

۵۔ عاقر قرہ، کباب چینی، ذافل، بیج بند، ہموذن پوڈر بناؤتھ اکھ اکھ گرام پوڈر بناؤن تہ ہم بستری کرنہ بز ونبہ دودھ ستر یا خمیر قلقلند ستر استعمال کرن۔

۶۔ تعلب پنچہ، موٹی سفید، شیتا وری، تعلب مصری، تعلب گندا، مشقال مصری، دارچینی، طا شیر، مسطکی رومی، کمر کش، تال مکھانہ، لاجوتی، اشکنڈ، عاقر قرہا، خونجان، صخ عربی، بدھارا قند، تخم ریحان، اجواین خوراسانی ساری گڑھن ہم وزن پوڈر بناؤتھ گنہ شپشہ بانس یا

بوتلہ منز تھاؤنی تہ وقت ضرورت دودس ستر دہ یا ۱۵ گرام گز بکہ ناؤتھ
 چنڑ یا پھیکہ آبس ستر کھیون۔ سارے قسمچہ کمزوری گھوہن دؤر۔
 اڈجن دگ، کمر درد، کوٹھن ہنڑ دگہ سپد آرام۔
 ☆ ست سلاجیت اکھ مکایہ پھلس سو مب شوگن وودس ستر۔
 ☆ پانوشہ خضر اکس گلاس دودس ستر استعمال کرنہ ستر۔
 ☆ جافر پوشک بیول پوڈر بناؤتھ یا رس کڈتھ استعمال کرنہ ستر۔



بُتھس گینہ یا ہنبر

بُتھ لہ آسن اندر ژامو یا ہیو رگن ہیم ہمکن صرف ورزش کرنہ ستر ٹھیک سپد تھ۔

۱۔ اُس و ہراؤ تھ گڑھ او وُن تہ وُن زیوٹھ شاہ تراؤن۔ یہ ورزش گڑھ کم کھوتہ کم پانژن منٹن کران روزن۔

۲۔ بُتھ ژو کھراؤن۔ ہتھ پٹھر اُس کاٹھہ ناپسند چیز وُچھنہ ستر اسہ نس چھن کھسان یا ژکھ چھن کھسان ہتھ پٹھر چھ کینوس کالس بُتھ دڑہ تہ ژکھ کھانہ۔ یہ عمل چھ پانژلہ دو ہراؤن۔

۳۔ وُٹھ وُٹھ زنیہ پھوکہ وُٹھ پھوکہ چھ کھان۔

۴۔ دوشوئی بُتھ لبس پٹھ چھ پنہن دوشوئی اتھن ہنژ تڑے تڑے اوٹکھ تھاتھ دیاوہ۔ یہ عمل چھ ژمیٹر بُتھ لہ ٹھیک کرنہ خاطر بہترین ورزش۔

۵۔ اُنس بزدلہہ کینہ بہتہ گڑھ گوڈ ڈٹھ ژومٹاوتھ پھوکھ کھالن پتہ
 اُس بند کرتھ نہتھس پھوکھ کھالن تہ اُچ کوشش کرنی۔ یہ عمل گڑھ
 آسان آسان کرنچ کوشش کرنی۔

۶۔ دوشوئی بٹھولبن پٹھ گڑھن پنہ اتھچہ دوشوے ماو دباوتھ تھاوہ تہ
 اُچ کوشش کرنی۔

۷۔ یہ عمل دہن پندہن منن کرنہ ستر گڑھن اندر ژامہ بٹھولہ ٹھیک تہ
 نیمرون بٹھولبن تہ یہ شوب۔

کائہ چھ کم وائہ منزے نہتھس گینہ گڑھان۔ تھ زان سہ
 یوڈھ چھ باسان۔ امہ خاطر چھ نہتھس پھوکھ کھالن ضروری۔ صبح
 تھ چھلنہ وز گڑھ اُس منز آب برتھ اکہ گلہ پٹھ بنا کھ گول زور
 زور سان پھر ناؤن۔ دویم ورزش چھ زور زور پھوکھ نہر چھلن۔
 گنہ ٹیلس پٹھ کاغذ تھوٹھ گڑھ پھوکھ ستر ٹھیک کرن تہ یہ کرنہ ستر
 گڑھ کاغذ تھوٹھ دوری پڈنی تہ بڈراونی۔



ڈیول بدن: ڈینچہ پستانہ

زنانبہ دادہن مژ چھ اکھ دود ڈیول بدن تہ ڈینچہ پستانہ یتھ مژ جسمک
ماز چھ آسان تہ باسان زننہ الوند گو مت ، ڈیول مت تہ ڈیسومت ۔
پیتہ نس تہ مازس اتھہ لاگو تہ نس باسان ڈیول ۔ زن تہ نہ زوے
چھن ۔ زنانبہ موہنوس چھ باسان زننہ پستان الا نز گا مژ ۔

علاج

- ۱۔ کچہ امبہ آنچہ ہنز گوچہ پوڈر بناوتھ پستان پٹھ مہلاہکو پاٹھر متھتھ
تھاونہ ستر چھ ڈیول ماز صحیح صورت اختیار کران ۔
- ۲۔ کھنبہ خاطر گڑھ سپاری پاک کیٹون دوہن استعمال کرن ۔
- ۳۔ پھل کھج (تیلہ گوگل تیلچ کھج یعنی تیل کڈنہ پتہ یس کوش باقے
روز) آبس ستر ملناوتھ پیٹ ہیو بناوتھ مہلاہکو پاٹھر سینس کو
پستان پٹھ متھتھ تھاونہ ستر چھ صحیح صورت اختیار گڑھان ۔
- ۴۔ شیتاوری پوڈر بناوتھ ۵ گرام دودس ستر کھنبہ ستر چھ ماچہ ہندس
دود برڈر سپدان تہ ڈیول ماز ٹھیک سپدان ۔

یاون ویر

یاون ویر چھے جو آنی تیج تینہ ون۔ اتھ منز چھ ہتھس لوکڑ
لوکڑ پھسھر نیران نیمہ کنی خوبصورت تہ چھ بدصورت باسان۔
ہارمون ہند گڈ بڈ تہ صفائی ہنز کی کنی چھ ہتھس یاون ویر پھٹان تہ
یمن زور تہ داغ چھ واریا ہس کالس روزان تہ پریشان
کران۔ چاے۔ کافی۔ شراب پیہ زنانن منز ماہواری ہند زیاد سپدن
تہ چھے یاون ویری ہند وجہ۔

علاج

۱۔ ا کس ہتھس گڑھ صرف مہ کھیون۔ اناج گڑھ ا کس ہتھس
ترک کرن۔ مہ نیمہ قسمک تہ آسہ ہبکو کھتھ۔ دوپہ لہ بجایہ کھیپو
تزیہ لہ مگر کھیون چھ صرف مہ۔

۲۔ ہتھ غذا ہس منز شارچ یا پروٹین زیاد آسہ تہ کھنس چھ
پرہیز کرن۔

- ۳۔ کلس کُف آسنہ کنرتہ چھتے یاؤن ویرنیران۔
- ۴۔ کم کھوتہ کم چھ دہ گلاس تزلش دوہس چنڑ ضروری۔
- ۵۔ میک آپ، کریم پوڈرتہ صابن کینڑس کالس بند کُرن۔
- ۶۔ بُتھس گڑھن گرم آبکی بہہ دنی۔
- ۷۔ بُتھس گڑھ نوہہ ورأے تھنہ مألش کرنی۔
- ۸۔ گرم آبہ بُتھ چھلُن۔ بُتھ زن پھپھر و مز گندگی نہر نیر۔
- ۹۔ راس گڑھ نیم رس تہ نار جیل تیل بُتھس مُلتھ تھاون صُجے گرم آبہ چھلُن۔
- ۱۰۔ ادرک رس نوُن ملناؤ تھ گڑھ بُتھس مُتھتھ تھاون۔
- ۱۱۔ دودھ دیش گڑھ کھنہس منز سلاو، ٹماٹر، گازر، گنڈ مچہ شامل کرنی۔



زیوٹھ مَس چھ زَنان ہُنْد وَس

یتھہ پٹھکر شرم حیا چھ زَنان ہُنْد زبور یتھہ پٹھکر چھ زیوٹھ مَس
زَنان وَس، رونق تہ نعت۔

سائس کلس منز چھ سون پاور ہاوس یعنی دماغ یس سبٹھاہ اہم
چھ تہ اویل چھ۔ یہ چھ جسمہ کس پڑتھہ جس تہ پڑتھہ تانس
پکناوان تہ کنٹرول کران۔ ایچ مذاکت، اہمیت تہ بچا و کرنہ خاطر
چھ قدرتن اتھ مَس عطا کورمت۔ یئے یوتنہ بلکہ مَس کوتاہ فایدہ مند
چھ ا کس انسان ہند خاطر خاصکر ا کس زانہ ہند خاطر یہ چھنہ
بحث طلب بلکہ تصور کرو اکھ زانہ مؤہنؤ مسہ وراے (ٹھولہ کلہ
کرتھ) تمس کیناہ گوٹھ تہ باقی کیناہ وُن ا مَس وچھتھ تھہ پٹھ کر و
رژھاہ غور۔

سائس کلس تہ کلہ کس ملس پٹھ مل جمع سپد نہ کنی پیہ نہ واسنہ
کنی چھ کلس کلف تہ مستس زٹھ گوٹھان تہ مَس مولن نوقسان وایتھہ
چھ مَس ہیرتھ ڈلان۔ پانی پائے باز رک دوا استعمال کرن چھ فایدہ

بدلہ نوقصان و اتناوان۔

ہنکتہ منگ پریشانی تہ تناوتہ چھ مس نیرتھ ژلنگ اکھ وجہ۔ بیاکھ
وجہ چھ صابن یتھ منز تم کمیکل چھ آسان یم نوقصان چھ و اتناوان تہ
مس چھ نیرتھ ژلان۔

مس چھ مضبوطی تہ صفائی باپتھ چھ کائرس علاقس منز املہ
نوشک، شکا کائی تہ ریٹہ ویل پوڈر بناوتھ مائز پن تہ ناگرموتھا، ساری
ہموذن تہ پوڈر بناوتھ اکھ زچچہ آبس منز گزبکھ ناوتھ تہ امی آبہ ستر
کلہ چھلن۔ یہ عمل چھ کینٹون دوہن جاری تھاوڑی۔ انشاء اللہ مس
گڑھ چمکدار، مضبوط تہ ملایم تہ نیرتھ ژلنگ گڑھ بند۔

مس چھ پڑتھ کائسہ اناس نیرتھ ژلان تہ یہ چھ اکھ قدرتی
عمل۔ پیلہ یہ پوڑ لمبائی یعنی زچکھرس چھ و اتان یہ چھ نیرتھ ژلان تہ
امہ بدلہ چھ نوؤ مس یوان۔ مگر پیلہ یہ زیادہ تعدادس منز نیرتھ ژلہ
تیلہ چھ یلاج کرپنج ضرورت۔

تحقیق چھ کرنہ آمت ز مس والس چھ مستس تزے وری و انس
تہ امہ پتہ چھ یہ نیرتھ ژلان تہ اتھ جاپہ چھ نوؤ مس یوان۔

پنہ دانہ واستہ بز وٹہ پیرتھ ڈلنگ وجہ چھ خونچ کی یا مس
 مولن کانہہ بہارڈ آسہ کنز یا زیاد گرمی کنز یا کف لکنہ کنز چھ مس
 پیرتھ ڈلان۔ اگر ماچہ آسہ کم عمری منز مس پیرتھ ڈلان تیلہ چھ اُمڈ سبز
 کوریتہ کم عمری منز مس پیرتھ ڈلنگ امکان۔ کلہ کس مسلس اگر ستر
 یعنی سفید داغ آسن تھ جلیہ بہ چھ مس پیرتھ ڈلان بہ سفید
 گوشان۔ کینسر کس یلا جس دوران بہ چھ کینسر دواہن ہنز اثر بہ کیمو
 تھرپی ہند اثر ستر مس پیرتھ ڈلان۔ مس نہ شیرنہ پارسہ کنز بہ کنگو
 ادرس مستس دہ کنز یا کنگو نہ دہ کنز بہ چھ مستس زٹھ گوشان بہ
 مس پیرتھ ڈلان۔

گنہ ساتھ چھ کانہہ تیٹھ دودہ آسان نیمہ کنز واریاہ کالس تھہ
 چھ روزان۔ ٹایفایڈ چھ آسان تہہ وز چھ مس پیرتھ ڈلان۔ اگر سانبہ
 خونک دوہر صبح آسہ سانس مستس بہ ولتہ تمیگ فیض۔ ورنہ اگر خونک
 دوہر متأثر آسہ تہہ ستر چھ مستس پٹھ بہ اثر پوان بہ پیرتھ ڈلان۔

علاج

- ۱۔ کھوپڑ تیل (Coconut Oil) یا کاشر تیلہ گوگل تیلچ مائش کلس تہ مستس کرنہ ستر چھ مس مؤلن طاقت میلان تہ نیرتھ ڈلن رکان۔
- ۲۔ سزان کرنہ پتہ یا کلہ چھلنہ پتہ گڑھ مس پور پاٹھر ہوگھن تکیا ز ادریس مستس کنگو کرنہ ستر تہ چھ زیاد مس نیرتھ ڈلان۔
- ۳۔ کلس تہ مس مؤلن گڑھ لیمو رسچ مائش کرنہ۔
- ۴۔ مس نرم تہ ملایم تھاونہ خاطر گڑھ بغار کھنڈ تہ دود پلشن چاے بناوتھ تھی آبہ ستر کلہ چھلن۔
- ۵۔ ہموذن املہ شکا کائی تہ ریٹھ دہل پوڈر بناوتھ ز چمچہ آبس منز گز بکہ ناوتھ ٹھنڈ کرنہ باپت تھاؤن تہ اتھ دوران گڑھ گندک پوڈر بناوتھ زامتس دودس ستر ملناوتھ کلس متھتھ تھاؤن۔ آب ینلہ سوکھہ وشن سپد کلہ گڑھ چھلن۔
- ۶۔ تلسی پن تہ املہ پوڈر آبس منز رلاوتھ کلس مائش کرنہ ستر چھ

سفید مس کرہن گڑھان تہ پنیہ زیوٹھ گڑھان۔

۷۔ غار ضروری مس بُتھس پٹھ یا پنیہ گنہ جلیہ ختم کرنہ بابت گڑھ
لیدر پوڈر، املہ پوڈر، لیوم، نار جیلی تیل یکوٹہ ملناؤتھ کینڑوس کالس
غار ضروری مس والن ہنڑ جلیہ مُتھتھ تھاؤن تہ پتہ بُتھ چھلن۔

۸۔ مس مؤلن دیسی گو مالش کرنہ ستر چھ مس مضبوط سپدان۔

۹۔ گنڈ رس تہ لیمکر رس یکوٹہ رلاؤتھ مالش کرنہ ستر چھ مس کرہن
گڑھان۔

۱۰۔ زامٹس دوڈس منز کالہ مرژ پوڈر تہ لیمکر رس کینڑوس کالس مُتھتھ
تھاوہ ستر۔

۱۱۔ تیل شلچ مالش تہ ۱۰ گرام ہوکھ تیل (سفید یا کرہن) کھنہ ستر
چھ سفید مس کرہن گڑھان۔

۱۲۔ ۱۰ گرام تیل، ۱۰ دانہ کالہ مرژ، سکے معدن ژاپنہ ستر چھ مس کرہن
گڑھان۔

۱۳۔ سبز دانہ ول، تازہ املہ رس، ثلثی پتر ہموذن کلس مُتھتھ
تھاوہ ستر۔

۱۲-۶ چچہ مَاز، ۴ چچہ اُمَلہ پوڈر، اکھ چچہ کافی، اکیگ ژورم حصہ
سفید کتھ رائس وزناؤن تہ دویمہ دودھ صُجے گوٹھ اُکس گئس مَسْتَس
مُتھتھ تھائون تہ پتہ کلہ چھلن۔ مَس روزِ ملایم تہ چمکدار۔

اُمَلہ چھ مَسہ خاطر اکھ قدرتی دوا۔ یہ یتھ تہ صورتس منز استعمال
کرو چاہے اُمَلہ تیل، چاہے اُمَلہ رس، چاہے آبس منز گز بکناؤتھ،
چاہے اُمَلہ موربہ۔ یہ چھ پڑتھ صورتس منز فایدہ اتناوان۔

زوو دوا:

مَسْتَس زو ووتھنگ وجہ چھ جان پاٹھو مَسْتَس صفائی نہ کرنی یا
واریا مَس کالس کلہ نہ چھلن۔ زو وچھ مَس کبن مالن کمزور کران
نیمہ کنز خارش تہ کف چھ ظاہر سپدان۔

علاج:

اوڈ چاہیہ چچہ مرز پوڈر، اکھ کپ زامت دود، اکھ نیکہ لیمبیک رس
یکوٹہ لئاؤتھ تقریباً ۳۰ رہن منٹن کالس مُتھتھ تھائون تہ پتہ کلہ چھلن ستر
تہ چھ زو و نیران۔

برگ نیم آبس منز گز بکناؤتھ تہ می آبہ کلہ چھلن ستر۔

۶ پھل کالہ مرث، ۶ الہ بیار، اکھ چچہ گہو یکوٹہ رلاوتھ کلس مُتھتھ تھاونہ
 پتہ چھ دوپہ گنڈہ کلہ چھلن۔ کلہ چھلنہ ویز گڑھن اچھ بندھونہ۔ کاشر
 تہل ۲۵ گرام، نیمس رس ۲۵ گرام یکوٹہ ملناوتھ کلس مُتھتھ تھاونہ ستر
 گوشہ گھنڈہ کھنڈی کلہ چھلن، لچھہ ژلن تہ زو وگلن۔

ئند کلہ۔ دان کلک پن پیٹ بناوتھ، مس نیرتھ ژلچہ جاپہ
 گنڈ رس مُتھن، کھنڈس مرث روہن استعمال کرن، دانہ ول رس،
 ارہریا، اودھڑ دال پیٹ بناوتھ کلس مُتھتھ تھاونہ ستر چھ نیرتھ
 ژولمت مس پوان۔



زنانه تہ زنانه دَا دَر

زنانه چھے قدر تچ اکھ سو ذریات یُس تھُرُس منز تُمس واریاہ محنت تہ
 واریاہ سوچن آسہ پیو مُت۔ زنانه چھے گوڈ کور، پتہ پِنہ، پتہ شریک
 حیات، پتہ مَاج مگر پڑتھ گنہ رگن منز میٹھ تہ مُڈر ٹاٹھر ذریات۔
 اُس چھے پڑتھ رنکس منز کشش۔ پڑتھ تأس منز مستی تہ پڑتھ
 شکلہ تہ پڑتھ صورتس منز کچھر تہ مُدریر تہ ماچھ۔ تھ تہ صورتس منز
 اُس تعریف کرو، بیتیاہ تہ تعریف کرو تپتیاہ چھ کم۔ یہ چھے مایہ ہند
 اگر، محبتک سمندر، برداشتک خزانہ۔

مرد ذریات بناؤس منز تُم سوچ تہ گو و تیار مگر زنانه ذریات تھرنہ
 ویزچھ ساری حاران تکیا زیو تاہ تہ بار تر اوہ پتہ تہ چھے اکھ زنانه کلہ
 دَا تھ ساری سُر و و گنر زَا لَتھ تُم سُنڈ دُنیا بڑ و نہہ پکناؤ تھ۔

جسمانی طور چھنہ زنانه تہ مردس کا نہہ زیادہ فرق مگر زنانه یات
 بور چھ تلن پوان مردس اگر ترمیگ سَتیم حصہ تہ تلن پنے سہ دیہ نوڑ۔

ذرا سونچو مردس اگر ۱۰ یا ۱۲ دھرس ماہواری گزھ، رتتو رتتو اگر
 اکھ بوتل خون خارج سپدنہ بجایہ اکھ چمچہ خون خارج سپد یا مردس
 پنیہ نون رتن بجایہ نون دوہن کچہ پتھراؤن یا اگر مردس پز سنگ بار
 پنیہ تئکن تیلہ کیناہ سپد۔ ماہواری دوران کیناہ کیناہ چھ پھوان اُمس
 پتھراؤن سہ چھ اکھ ذہنی عذاب۔

تُمس مرد ہند بابت پُتن رفیق تہ شفیق مول مانج، پنیہ باے،
 وہمہ تر او نہ چھ پھوان تہ تمہ پتہ تیلہ اُمر ہے مردس نش دُور چھس
 پھوان روزن امہ پتہ کُشن دوہن کلہ نہ چھلن، پلو نہ چھلن وغار۔
 بہر حال اُمس چھ لائہ لی لیکھتھ، اُس کیناہ ہیکو کرتھ۔ امہ نش
 چھ بڈ دولت مائے سوچھ اُس کران۔

اکھ چیز یس اُمس اہم چھ سوگپہ کشش۔ سوچا ہے کز ہن آسہ یا
 پڑنی آسہ، تہ بڈی آسہ یا ژھوڑ کانی، پری آسہ یا رائس سوچھ
 پتیس شریک حیات ہند خاطر اکھ نعمت، اکھ حاجت، اکھ مقصد، اکھ
 رونق۔ زنانہ پنیہ ذریات بڑ دہمہ پکناؤس مٹراہم رول چھ ادا کران
 تہ چھ اُمس دا دکر تہ تمہ قسملو نالو سپدان یم وٹراہو نی اُمر سُنڈے

طاقت چھ۔ ماہواری، لیکوریا، ہسٹیریا، نموریا، بچہ پاد کرنس دوران تہ
 بچہ پاد کرنہ پتہ، بچہ ہنز نشوونما۔ بہر حال پیہ و نو اکہ لہ ”ز اُمس چھ
 لہ نی لیکھتھ“۔ و لو اُسی ہمو اُمی ہند بن داد بن سام۔ گوڈ نیگ دود
 چھ اُمس ماہواری۔

ماہواری:

یہ چھ اکھ قدرتی عمل یوسہ اُکس لڑکی ۱۲-۱۳ ویش وائس
 ہستی شروع چھ سپدان تہ ۴۵-۵۰ ورک شہ تام جاری چھ روزان۔
 ماہواری دوران چھ جلیہ ستر کنی خون نیران یس تر بن ژون دوہن
 جاری روزان چھ۔ اگر ماہواری زیادہ آسہ گوشہاں ٹمس ماچہ پیہ کور پز
 چار پایہ پٹھ پوز آرام کرن تہ کھور پاسہ چار پائے تھڑ تھوڑی۔ گویا ککچ
 لیول گوشہ یون آہن تہ کھورن ہنز تھڑ۔ اتھ دوران گوشہ ماچہ پیہ
 ٹھنڈ ٹھنڈ چیز یعنی تم چیز دنی یمن ہند تاثیر ٹھنڈ آسہ۔ تیل، مرچ
 وانگن یا گرم تاثیر والین چیزن گوشہ پرہیز کرن۔

ماہواری اگر زیادہ آسہ خوشک دآن کڈ پوڈر بناوتھ اکھ چچہ آہس
 ستر پھیکہ کھوین، زیادہ خون خارج سپدن گوشہ بند۔

۲۰۰ گرام آبس منز گڑھ ۲۰ گرام ہو چھ دینہ ول گز بکھ ناؤ فی۔
 پیلہ ژوریم حصہ موڑ یعنی ۵۰ گرام روز کھنڈ رڑھ ملناؤ تھ چہنہ ستر
 گڑھ ماہواری بند۔

دینہ ول پوڈر ز چچہ، شکر ترے ز چچہ، دیسی گبو ز چچہ یم
 تریشوے ٹھیک پاٹھر ملناؤ تھ دوہس دوپہ لہ صحن شامن اکھ اکھ چچہ
 استعمال کرنہ ستر گڑھ زیادہ خون نیزن ٹھیک۔

یگہ آب اکھ چچہ دوہس تر پپہ لہ چہنہ ستر گڑھ ٹھیک۔
 کز ہن تیل تہ گور ز کپ آبس منز گز بکناؤ تھ تہ ٹھنڈ کر تھ چہنہ ستر سپد
 ماہواری ہند نظام ٹھیک۔

سردی لکنہ کنز اگر ماہواری بند آسہ گاہو ز چچہ نون گرم آبس ستر
 ملناؤ تھ تر پپہ ژور لہ چہنہ ستر گڑھ ماہواری ٹھیک۔

جاوید پوڈر دوہس منز گز بکھ ناؤ تھ چہنہ ستر چھہ بند ماہواری پیلہ
 گڑھان۔

دویم زنانہ دودیس اُمس ژٹھ چھ تر اوان سہ گولیکوریا۔

ماہواری نہ سپدنی

ماہواری نہ سپدنس چھ واریہ وجوہات یتھ منز بچہ دانی نہ آسنی یا
 بچہ دانی ستر وابستہ دویمین حصن ہند تال میل نہ بہن یا بچہ دانی
 لوکٹ آسنی۔ بچہ پاد سپد نہ پتہ بہ چھ کیشن رتن ماہواری بند
 روزان۔

دہماغی تناو۔ ماہواری سپد نہ پتہ سردی لگنی یا ماہواری سپد نہ بڑونہ
 سردی لگنہ کنی بہ چھ ماہواری سپدنی بند سپدان۔

علاج:

۱۔ مچہ بیول، گازر بیول تہ میتھی بیول ہموذن آبس منز گر بکہ ناوتھ،
 چھا تھ تہ ٹھنڈ کر تھ کیشن دویمین چہنہ ستر چھ بند گاٹہ ماہواری گھلہ
 سپدان۔ امیک خوراک چھ ۵۰ پنڑاہ گرام دویس تر پیہ لہ۔

۲۔ کزہن تیل ۱۰۰ گرام تہ گور ۱۰۰ گرام ہم وزن ز گلاس آبس منز
 گز بکہ ناوتھ پیلہ ژوریم حصہ روز ۵۰ پنڑاہ گرام کیشن دویمین صبح
 کلے دودس ستر استعمال کرنہ ستر گٹھ ماہواری یلہ۔

۳۔ اجوائن ۶۰ گرام تاو پٹھ توتھ نون تہ مرٹ پوڈر ملناؤتھ دوہس
دوپہ تزیپہ لہ دودس ستر چنبہ ستر۔

۴۔ برگ نیم تازہ، تلسی بیول اکھ گلاس آبس منز کز بکھ ناوتھ بیلہ
نصف روز، یہ چنبہ ستر گڑھ بند ماہواری یلہ۔
لیکورا:

اتھ ہمار منز چھ زنانہ مؤہوس جاپہ ستر کنر سفید آب ہیو مواد نیران
ییمہ کنر اکر سُنڈ سورے طاقت تہ ہمت ذایل چھ سپدان۔ یہ مواد
خارج سپدن چھ واریا ہن بنین داہن ہنز ثینہ ون یٹھ منز کمر دود
تہ چھ۔

علاج

☆ پھنکر چھ انفکشن دؤر کران اوے چھ پھنکر آپہ ستر جاپہ ستر صاف
تہ پاک تھاؤن ضروری۔

☆ زاملہ خوشک پوڈر ۱۰ گرام، ماچھ اکھ چچہ ملناؤتھ دوہس دوپہ لہ
اکس رتبس استعمال کرنہ ستر۔

☆ کیلہ حلو کیا کیلہ دودس ستر ملناؤتھ، ماچھ ملناؤتھ یا کھیر ہش

بنائوتھ دوس دویہ لہ استعمال کرنہ ستر۔

☆ مسر دال، دال بنائوتھ یا اوٹ بنائوتھ تمیک چرمہ بنائوتھ استعمال کرنہ ستر۔

☆ شوٹھ پوڈر ۱۰ گرام ا کس آبہ گلاس منز گزبکہ نائوتھ پیلہ ژوریم حصہ موڑ، تر بن ہفتن استعمال کرنہ ستر گوشہ یہ بلکل ٹھیک۔

☆ نصف تو ملہ کپ ا کس آبہ کپس منز وزناوتھ ۱۰۰ گرام مونگ تاو پٹھ توتھ تہ پوڈر بنائوتھ تہ تو ملہ آبس ستر ملناوتھ استعمال کرنہ ستر۔

☆ تازہ مدردان کلئیک پن تقریباً ۱۰ گرام، کالہ مرزہ گرام پوڈر کینوس کالس وزناوتھ پتہ دوس دویہ لہ استعمال کرنہ ستر۔

☆ گار آٹچ ژوٹ یا گار آٹیک حلوچھ فایدہ مند۔

☆ ٹماٹر سلا د بنائوتھ یا سبزی بنائوتھ۔

☆ شیشم کلئیک پن تقریباً پانوسہ گرام آبہ گلاس منز گزبکہ نائوتھ

پیلہ تقریباً نصف روز، ٹھنڈ کر تھ چبنہ ستر تہ ولتہ فایدہ۔

☆ پپیل کلکو پانوسہ پنہ و تھر ژاپنہ ستر یا شربت چبنہ ستر۔

☆ جافر پوشہ کلئیک پنہ و تھر ژاپنہ ستر۔

شیشم کُلیک پنہ و تھر آس منز گز بکہ ناوتھ چہنہ ستر تہ چھ لیکوریا
 ٹھیک گڑھان۔

برہمن:
 چاے، تکر مٹر چیز، ماڈ آٹچ ژوٹ گڑھ نہ کھینز۔ قبض گڑھ نہ روزن۔



دل تہ دیکو داؤ

نوک طریقہ، لسن بسن چھ واریا ہن بہار ہن ہند باعث تہ بنیومت۔
 سارہ کھنگ، چنگ، ووتھنگ، بھنگ طریقہ چھ واریا ہن فکرن تہ
 پریشائین ہند وجہ۔ ٹن شن، تناو، ڈپریشن، طمع، ازرون، دیکھا دیکھی،
 بے شرمی، بے حیائی چھ نوزمانکو دین امہ کنز چھ سانہن راژن ہند
 نیند رتہ دوہن ہند آرام کو فور گوومت۔

اسہ یوس بے قراری تہ بے چینی چھ سو چھنہ صرف پنہ آسج
 بلکہ پنہ ہند آسج۔ یہوے چھ وجہ ز اسر چھ دلہ کین دادہن منز مبتلا
 سپدان۔ دیکھا دیکھی منز چھ اسر پنن دُنیا بساونہ خاطر یا بناونہ
 خاطر پڑتھ کاٹھہ جائز یا ناجائز طریقہ تہ وتہ اختیار کران۔ نیمہ کنز
 اسر کمپے کالس منز امیر چھ ہنزیوہان۔ تھ زن سانی حاجت تہ حوس
 دوہن منز پڑ سپدان۔ یہ کران کران تہ سونچان سونچان چھ اسر دلہ
 کین دادہن منز مبتلا سپدان۔

دل راؤن: دلچ دُبرارے تیز سپدنی، عارق پھٹن، کامہ کارس
 ستر دل نہ لکن، شاہ کھائس والنس منز مشکل سپدن وغارِ چھ امکو
 علامتھ۔ امہ دادیک شکار چھ زیاد سوچن واکر یمن دولت جائز یا نا
 جائز طریقو حاصل کرینچ دوچھے لچھڑ۔ ڈاکٹر، وکیل، منسٹر تہ بدہن
 افسرن علاو چھ بڈر اندسٹریل سربراہ وغارِ امیک شکار سپدان یمن
 حوس تہ حاجت جنون کس حدس تام ناکر چھ آسان گمتر۔ سیاست
 دان یم پینہ گرسی رز چھ یڑھان کرنہ تہ تمہ راونک خوف چھ یمن
 پڑتھ وزیریشان تھاوان۔

دلہ کہ دادکر علامتھ چھے تڑتھہ پاٹھو:

۱۔ پور بند رنہ جن۔

۲۔ آتھن کھورن وائے یمن۔

۳۔ زیاد تھو دشاند تھون۔

۴۔ بار بار ژاس تڑی۔

۵۔ شہہ کھائن والن مشکل گڑھان۔

۶۔ کپے کام کرنہ ستر زیاد تھ کاوٹ

۷۔ زیاد عارق یں۔

۸۔ سینس دگ، بے ہوش سپدن۔

۹۔ کھورن ورم، دپچ دبرارے تیز سپدن۔

علاج

گوڈنٹھے چھ وسہ واس، پریشانی تہ ٹہن شہن نش دؤر روتھ حکیمس یا
ڈاکٹرس مشورہ یوں تہ تھ پٹھ عمل کرنی ضروری۔

دلہ کس دادر وائلس چھ ا کس سبٹ پروگرام پٹھ پٹن وقتھے
بیٹھ، کھیون چیون، پھیرن تھورن یا اکھ ٹایم ٹیبل بناؤن تہ تھ پٹھ
سختی سان عمل کرنی۔

مارنگ واک یعنی صبحک یر۔

دوہ دیش ورزش کائسہ زانکار ہسزنگرائی منز۔

مقرر کردہ متس وفس پٹھ کھیون چیون۔

ماز، تھن، ٹھول، گبو، چربی دار کائسہ چیز ترک کرن۔

توالت کھین، زیادہ مصالحہ دار کھین، سگریٹ، شراب، چائے، کافی

منہی۔ نون بلکل کم۔ موٹا گلہ آسہ وزن کم کرن ضروری۔

لاڻچ، خود غرضی، دھوکہ، لڑائیہ جھگڑ، شرارت چھ دیکو دا دکر زیاد
دوتلادان۔

۴۰۔ وری وائس سپدنہ پتہ گوشہ مدد ریر بلکل کم کړن تہ چربی دار
کھن تھن، گو بلکل ترک کړن۔

ڈونی تہ بادام گوشہ منقش منزاکہ دوه استعمال کرنی۔

سفید ثندن تہ ذہر مر گوشہ صاف کنہ پٹھ، گتھ اکھ اکھ رتھ دلہ
چہ جاییہ پیہ پنہ زیو متھن۔



بُتھ چھ وِلک اُنہ

جوان زنانن کبو مردن چھ بُتھس نور پڑیدان - ییلہ تم پینہ
 جوآنی پانہ راچھ کرن، غلط صحبتس منز پینہ ستر کم کم جوان تہ جوآنیہ
 ناکار گوشان - غلط کامین ہندک شکار سپدن واکر تہ غلط سوئچ پانہ
 ناون واکر کم کم تہ بانی چھ ژھوڑ کانی بنان - چرس، گانچہ، افیم،
 براون شگر چھ غلط صحبتگ اثر تہ ایجاد یمن کمزور حوصلہ والین چھ
 امہ کارنی شکاری اچھ کڈی کڈی ژھانڈان آسان - سون بُتھ چھ
 سورے اندریم حال نیہری ونان - یہ چھ اندریم رونق تہ اندریمہ
 غلاظتگ اُنہ - صاف تہ پاک خیالات یوڑت انسان چھ بارونق،
 پڑ بزان تہ یہ چھ مقناطیسی کشش پاد کران - اُمی ہندس سونہ بُتھس
 ییلہ یاون وی یا جوآنی ہنر باقی عمل چھ سپدان تم تہ چھ شوبان تہ
 سجان - اتھ برعکس چھ بد کردار، بد معاش تہ بد خیالو ستر برتھ انسان
 ہندس بُتھس نحوست پڑیدان - مند چھ تہ چھ تہتھس انسانس ستر

صحبت کرنس مند چھان۔ گویا سانس بُتھس رونق بخشن وول چھ
 اندریم خیالات۔ بُتھ نیمہ شیر پارسہ خاطر گڑھ اکھ چچہ گلبرین گرم
 آبس منز آوتھ بُتھس امیک بہہ دین۔ اکھ تولیا کلس پٹھ تھ آوتھ
 گڑھ یہ آہ بانہ بُتھس بونہ کنہ رپین تہ دہن پندہن مٹن بہہ دینہ
 پتہ گڑھ تولیا ستر بُتھ ووتھراؤن۔ صابن گڑھ نہ امہ وز استعمال کرنی۔
 اُنہ وچھتھ باسو توہمہ پانس تہ فرق تہ رونق۔



موٹ انسان چھ بہار بن ہند آگر

موچر آسن گوو چربی زیاد آسن۔ چربی چھ واریا بن بہار بن ہند وجہ۔ امہ کنی چھ بلڈ پریشر، ہارٹ اٹیک، تھکاوٹ، زنانن منزلیکوریہ، ماہواری پٹھ کنٹرول نہ روزن، شنش، بچہ نہ تھہرون (ڈمب نہ لکن)، وزن زیاد گڑھن، وزن بڈنہ کنی اڈ جن دگ وغار وغار۔

دیکو دا در چھ موٹس انسانس پٹھ حملہ کران تہ حاوی سپدان۔ چربی چھ کالسترال بڑنک اکھ وجہ امہ علاو چھ ماز، آلو، گبو، تکر مٹر چیز، جسمانی محنت کم کرنی، مٹھائے، کیلہ، کھنڈتہ کھنڈ دار چیز، دہس زیاد وقس شوٹن، ضرورتہ کھوتہ زیاد کھنہ ستر، ہضمت ٹھیک نہ آسنہ کنی، نرنگہ کم ہلاونہ کنی، ورزش ہنرکی، محنت کم کرنہ کنی۔

اسیہ کینڈہاہ کھو ان چھ تمیک اُخری انجام چھ مل یس قبض آسنہ کنی یڈ کو اندر من منز جمع چھ روزان تہ اسہ چھ گڑھان وچکھرس ہر ہر۔ لہذا اگر یمن سار نے پریشائین تدورک چھ کرن، اسہ چھ گوڈ

قبض کنٹرول کرن۔ معدہ گڑھ نرم روزن تہ معدس تہ اندر من گڑھ
مل نمبر کڈنچ صلاً حیت آسن تہ عادت بدستور آسن۔

علاج

- ۱۔ ورزش چھ تہ ٹھس انسانس چرب گملاؤس منز مد کران۔
- ۲۔ گریلہ رس۔ نیمس رس تہ لار رس چھ چرب کو ملاؤس منز مد کران۔
- ۳۔ نون گڑھ بلکل کم کھیون۔
- ۴۔ اکھ گلاس کر بہنہ چنگ رس (کالے ترس تر وومت)
اکھ چچہ ماچہ ملناؤتھ چہنہ ستر چھ چرب وسان۔
- ۵۔ نصف گلاس پالکہ رس لیو مبل ملناؤتھ۔
- ۶۔ نیمس قہو، قہو چاہہ منز نیمس رس گوو یعنی نیمس قہو۔
- ۷۔ کروتھ دال دودھ دس کھنہ ستر۔
- ۸۔ بتہ کم تہ سلا دزیاد۔ (سلا دگو وٹماٹر، لار، گازر، مچہ، گنڈ)
- ۹۔ ۵ گرام فلفل دراز پوڈر بناؤتھ اکس ماچہ چچس ستر ملناؤتھ استعمال
کر نہ ستر چھ چرب وسان۔



ننڊر

ننڊر زياد تي:

جسماني تهڪاوٽ آسنه ڪري، آلڙ پنه ڪري، موڪل آسنه ڪري، زياد ڪهن
ڪهنه ستر، ڪانهه نشه ڪرينه ستر، مردانه طاقت ضايع ڪرينه ڪري۔

علاج

ٻڌ ڳلاس گرم آبس منزہ اگر ام باد يانه گز بيه ناوله پيله سه ژوريم حصه
روز ٻڌ ٻڌ چچي صحن شامن نوله رڙه ملنا و ته اڪس هفتس چيه ستر گز ه
زياد نينڊر تي ٺهڪ۔

نينڊر ڪم تي:

اڪس صحت مند انسان بنه خاطر چه اٿه گهنه نينڊر تي ضروري۔
نينڊر چيه جسماني ڪو ذهني تهڪاوٽ دور ڪرڻ ڪه بهترين علاج مگر
انسان پيله شونج ڪوشش ڪران اڪس چيه ڏهه سارے پريشان پيه ياد
پوان ته پنهنجن مشڪلاتن هنڌ حل ٿهائڻ ان ٿهائڻ ان نينڊر غاب

گڑھان، دودھ دس پنہن مسکن ہند حل سونچان سونچان چھ اُمس یہ
 اکھ عادت بنان۔ پریشانی دل دوان دوان چھ اُمس اکھ نو
 پریشانی نالو گڑھان ز مے چھنہ نیند رے پوان۔ امہ خاطر
 چھ یہ نیند دوا استعمال کران مگر بیو ستر چھ اُمس نو نو
 پریشانیہ نالی گڑھان۔

علاج

☆ شونگن وز گڑھ اکھ گلاس گرم دودھ استعمال کرن، دُچہ پریشانیہ
 گڑھن شونگن وز مشراونہ، دوس گڑھ کاٹھہ نتہ کاٹھہ ورزش
 ضرور کرن۔

نیند رینہ خاطر چھ واریہ علاج۔ امہ، زامتس دودھس منز لیمبر
 رس، کزن مہرژا اکھ گرام، بادیانہ پوڈر ز گرام، اکھ چچہ ماچھ استعمال
 کرنہ ستر چھ مپٹھ نیند رپوان۔ گاز رس اکھ گلاس شونگن وز چہنہ
 ستر تہ چھ نیند رپٹھ پوان، ژوٹھ مورہ، تلہ پتہن تلہ مالش۔



بُچھ

تیمس بُچھ چھ لگان تِمس چھ معدِ ٹھیک کام کران۔ بُچھ لگئس یانہ
لگئس چھ کینہہ خاص وجہ آسان۔ پیلہ اکھ شخص بہمار چھ سپدان تِمس
(بہمار گڑھنس کانہہ تہ وجہ آسہ) تِمس چھ بُچھ کم لگان۔

قبض آسن، ورزش نہ کرنی، زیادہ سگریٹ نوشی یا شراب نوشی یا
پنہ کانہہ نشہ یا نیمہ ساتھ سون جسم کانہہ چیز کھوون یا چوون چھ منگان
تہ سہ چھنہ تمہ وقتہ میسر سپدان، مائل چھ پھٹان۔ گویا وقتس پٹھ
کھن چن نہ میلن یانہ کھوون تہ چھ سانہ بُچھ نہ لکنگ اکھ وجہ۔

سائنس کھنسن چنسن منزیم مصالحہ جات ورتاؤنگ سلسلہ چھ
چلان تم مصالحہ چھ بطور ادویات الگ الگ کام کران۔ تم چھ سانہ
خوراک گرم، سرد، بادی، تاثیر ٹھیک کران۔ کینہہ مصالحہ چھ یڈ منزجم
سپدن وول بادی ہوا (گیس) خارج کرنس منز مدد کران تہ کینہہ
مصلحہ چھ خوراک شتر و پراؤس منز مدد کران۔ بُچھ لگن یانہ لگن یا کم
لگن یا زیادہ لگن یا معدس منز گیس جمع سپدنہ خاطر چھ الگ الگ تاثیر
واک مصالحہ، مویا باقی باقی چیز دستیاب یم استعمال کرتھ اُس پتس

صحتس را چھ ہیکو کرتھ۔

امرو دچھ یڈ منز بنیومت گیس خارِج کران تہ نونو گیس چھنہ
 بنان۔ گیس بنن چھنہ اکھ سو عمل یوس سائنس خوراکس معدس منز
 کیمیائی عمل سپدس دوران پاد چھ سپدان ہتھہ پاتھہ پریشر کلکرس منز
 کانہہ چیز پاکناؤس دوران عمل چھنہ سپدان ہتھہ پاتھہ چھ سائنس
 معدس منز ناروزان آسان تہ کیمیائی عمل چلان آسان تہ اوے چھ
 پریشر بنان روزان۔ گنہ ساتھ چھ یہ ڈاکر ہتھہ تہ گنہ ساتھ گیس ہتھہ
 نمبر نیرنج و تھہ ژھانڈان۔ گنہ ساتھ ہیلہ نہ گیس خارِج سپد یہ چھ یڈ
 دایس تہ دلہ کس دایس تہ ووتلاوان۔ یہوے گیس خارِج کر نہ
 خاطر گڑھ ادرک تقریباً ۶ گرام نیگ نیگ کرتھ نون مرژ وانگن رژھ
 ملناؤتھ کینہہ غذا کھنہ بز وٹہہ استعمال کرن، گیس گڑھ نہ پاد۔
 اجوائن، رونگ، کالہ مرژ، بادیانہ، لپدر، شوٹھ چھ گیس خارِج کرنس
 منز مدد کران۔ ٹماٹر چھ یو چھ بڈراوان۔ تمبر آب یعنی ۳۰ ڈیجی گرام
 تمبر آب کس آبہ گلاس منز کالے ترس تراؤتھ صجے موٹھ و تھہ چنہ
 متری چھ مائل گھلان۔ اکھ گپ کر مہن چنہ ۳ گلاس آبس منز گزبہ
 ناؤتھ تمہ پتہ چھاؤتھ چنہ متری چھ یو چھ کم گڑھان۔

خوبصورتی بُڈراونک نُسچہ

خوبصورتی چھے دیہ سُنڈ دین یُس سماجس منز عزت تہ شان شوکت
 چھے بخشان، کانہہ تہ خوبصورت چیز پیلہ تہ نظر گڑھان چھ واہ واہ
 کرنہ ور اے چھنہ ہرکان رُو زتھ۔ خوبصورتی چھے نیہرم کبو اندرِم
 دوشوے اکھ ا کس ستر واٹھ تکیا زیلہ اندرِم سٹم ٹھیک آسہ تیلہ
 روز نیہر کز تہ رونق۔ اگر اندر گن گنہ تانس کانہہ کمزوری یا تکلیف
 آسہ سہ ہاؤ بٹھ پٹھے ز اندر چھے کو ستام کمی۔ نیہرم اُسپہ خان، نر زنگہ،
 اچھ، نس، گن تمن ہنز بناوٹ، سجاوٹ، رکھ رکھاو، شیر پارامہ خاطر
 چھ از دوشوے زنانہ کبو مرد کریشان۔ اندرِمہ خوبصورتی منز چھ
 سوچنگ، سمجھنگ، بولنگ، چلنگ طریقہ۔ گتھن منز مچھر، آواز مڈر
 وغار ہسکو اُس ا کھ ا کس ستر ووتھہ بیٹھ کر تھ زیاد بہتر پاتھ سمجھتھ۔

اگر ا کس انس (زنانہ یا مرد) شکلہ نڈ بون تہ آسہ مگر ووتھ
 بیٹھ آسببس غلط انسان ستر تکر سُنڈ سوندر آسنگ مطلب تہ مقصد چھ
 گڑھان فوت۔ خوبصورتی چھ مول صرف حیا بند، شرم دار، رز صحبت

والہن تہ آسن والہن منز۔ بے حیا، بے شرم، بد کردار دوستن یا وِسن
 ستر صحبت چھے خوبصورتی پٹھ اکھ داغ تہ اکھ لعنت۔ اتھ برعکس اگر
 اکھ کرہن انسان تہمس ناک نقشہ برابر آسن تہ نہ، آسہ رتہن ستر
 ووتھہ بیٹھ، عاقلن ستر ووتھہ بیٹھ، مندرن، مشیدن، روحانی محفلن یا
 بزرگن منز آسہ ووتھان بہان، سہ چھہ پڑی پاٹھک سوندہ۔ کس چھہ
 یوہان خوبصورت بنن یا باسن۔ از چھہ اسہ اوتد پوکھتن سوندہ بناونہ
 خاطر ذال وہر اوتھہ ژہاران۔ ٹیلی ویکن، ریڈیو، اخبار و غار چھہ سوندہ
 بنگ سامنہ کنان، ونان تہ ووکھن کران۔ اڈر کریم، اڈر پوڈر،
 اڈر دواتہ اڈی بدن پاراونگ سوز و سامنہ۔ لیکن یم ساری چھہ بے
 وقوف بناوان تہ اکر چھہ بنان۔

یُس پڑ خوبصورتی پڑی پاٹھک قائم تہ بڈراؤن آسہ یوہان تہمس
 پڑیمین کینون گتھن ہند خیال تھاؤن۔

۱۔ قبض گڑھنہ روژن۔ اسہ خاطر گڑھ پڑتھ ہفتہ اکھ دوہ مقرر گرتھ
 ہلیہ ذرد پوڈر پڑچھہ شامس شوکنہ بڑونہ کھیون۔

۲۔ کھنہس ستر گڑھ سلا دیعی مجہ، گازر، ٹماٹر، لار، گنڈ بند گوپھی،

پھول گوبھی، چوگند ضروری استعمال کُرن بلکہ گڑھ نصف یڈ امی ستر
پر نہ۔ سلا دچھے بٹھ رولق تہ خوبصورتی بڈ راوان تہ قائم تھوان۔

۳۔ لپڈ رٹھنڈی بناؤ تھ یا سبزی منز استعمال کرنہ ستر چھ جسمک رنگ تہ
رولق قائم روزان۔

۴۔ گرم آبس منز گڑھ اُلو گزبکہ ناؤن تہ تمہ پتہ تمی آبہ ستر بٹھ
چھلن۔

۵۔ بٹھس گڑھ اکھ نہ چچہ ماچہ اکس دون گھنٹن مُتھتھ تھاون تہ تمہ
پتہ بٹھ چھلن۔

۶۔ نہ چچہ لپڈر، ۵ چچہ بھیس، نہ چچہ کاشرتیل یکوٹہ پیسٹ بناؤ تھ گڑھ
بٹھس مُتھتھ تھاون تہ اکھ دوپہ گھنٹہ پتہ بٹھ چھلن۔ اگر اتھ ستر

عرق گلاب تہ ملناؤ سہ روز زیاد بہتر۔

۷۔ صابنہ بدلہ گڑھ صابنہ ہندی پاٹھک ملتان میو استعمال کرن۔

۸۔ موربے اُملمہ اکھ دانہ تقریباً ۴۰ گرام گڑھ دون ترہن رتن
لگاتار استعمال کُرن۔

۹۔ گازر رس ڈوڈ گلاس صُجن تہ اوڈ گلاس شامس استعمال کرنہ ستر چھ

مسلہ ووزلان تہ نرم تہ ملائم روزان۔

۱۰۔ لیمک رس بٹھس متھن تہ گھنڈہ دوپہ گھنڈہ پتہ بٹھ چھلن چھ اکھ بہترین نسخہ۔

۱۱۔ ٹماٹر رس، ٹچہ رس، لار رس، گلاب عارق یم ساری ہم وزن تقریباً زب چچہ یکوٹہ رلاوتھ گڑھبس لیمک رس تقریباً اکھ چچہ، لیدر پوڈر 1/4 چچہ، 1/4 نوٹہ ور اے تھن۔ یمن سارنہ چیزن پیسٹ بناوتھ گڑھ بٹھس ملتھ تھاؤن تہ گھنڈہ کھنڈی گڑھ گرم آبہ بٹھ چھلن تہ تمہ پتہ گلرین تہ گلاب عارق یکوٹہ ملناوتھ بٹھس مالش کرنی۔ بٹھ گڑھ پزولن تہ نوٹ۔

۱۲۔ علاوچھ واریاہ تجربہ کرنہ آمتی نیمہ ستر اسی پنزی خوبصورتی بڑاوتھ ہسکو۔ تو ملہ چھلن ووزی، دوپہ بہہ، ناریل آب دوپہس دوپہ لہ بٹھ چھلن۔ کسرائیل تیلس منز بھیس رلاوتھ بٹھس متھتھ تھاؤنہ ستر ٹلسی و تھرن ہند رس تہ لیمک رس ہموذن یکوٹہ ملناوتھ بٹھس متھتھ تھاؤنہ ستر گھنڈہ کھنڈی بٹھ چھلن یو منز یس تہ کائہہ نسخہ عملہ ازیو سہ بناو سوند رتہ سوند مال۔

وٹھ

پھٹی مٹر وٹھ۔ وٹھن پتر لگنی، کرہن وٹھ

پلانج:

- ۱۔ شوٹنگ بڑ وٹھ کا شریچ وٹھن تہ تو نس مائش کرنی۔
- ۲۔ دیسی گوبڑ وٹھ چچہ نوٹہ رزھ ملنا وٹھ وٹھن تہ تو نس (نقہ ہنر جلیہ) مائش کرنی۔
- ۳۔ گل سرین دویہ لہ دوتس وٹھن متھتھ تھوڑی۔
- ۴۔ صحن شامن پانڑ پانڑ گرام بادام گوچہ کھنبہ مٹر۔
- ۵۔ اگر وٹھن پتر آسہ لچھڑ مسلہ ورق آسن ووتھان سبز آلہ پوڈر بنا وٹھ تھہ۔
- مٹر ملنا وٹھ دوتس اکہ دویہ لہ کم کھوتہ کم ستن دوتس استعمال کرنہ مٹر۔
- ۶۔ اکہ چچہ دود، اکہ چچہ ملاے یکوٹہ چچہ مٹر ملنا وٹھ۔ اگر کوٹنگ رزھ
- بتہ آسہ سہ ملنا وٹھ وٹھن مائش کرنہ مٹر چھ وٹھ وڈر لک تہ نرم روزان۔
- ۷۔ دود ژور پانڑ چچہ۔ گلاب پوشہ وٹھ پانڑ دہ یکوٹہ پستھ، بادام
- گوچہ ژور پانڑ پیسٹ بنا وٹھ گڑھ وٹھن متھتھ تھاون۔
- ۸۔ شوٹنگ وڑ گڑھ وٹھن دیسی گوبڑ مائش کرنی۔
- ۹۔ گرم ژوچہ تاو پٹھ گوبڑ متھتھ یس گوبڑ یڈان روز تہمہ گوبڑ مائش
- گڑھ وٹھن کرنی۔

تلیہ پتہن نار گنڈن

مے اوس بابہ صاب و نان رنگن چھم ہوئی لہمان۔ رنگن ہا چھم پیچھ
 یوان، تلیہ پتہن چھنم نار گو نڈمٹ، وانج ہا چھ و ہان۔ بہ اوس
 آسان۔ رنگن منز چھا کینہہ اندرم پیچھ ہن مگر ازیلہ مے پانس منز
 بیمہ علامٹ لبہ آپہ مے تور فکر زسہ اوس صحیح و نان۔ بیمہ علامٹ چھے یارہ
 گنہ دادچہ یا بجر چہ۔ بہر حال بیمہ بہ وجہ کنز آسن یلاج کرن چھ
 ضروری۔

علاج:

۱۔ گرم آبہ لیٹرس منز گڑھن ز چچہ کاٹر تیل تر آوتھ امی آبہ ستر کھور
 چھلنی، پانٹون ستن منٹن گڑھن کھور سنگ پالیں ستر رگڑاؤنی۔ اکھ
 گڑھن کھور صاف پیہ ژلہ نار وٹھن۔

۲۔ ز پیچھ الہ ہند اندرمہ بیٹاکی دار حصہ کھورن رگڑاؤنی ستر چھ نار
 وٹھن ژلان۔

۳۔ گریلہ پن آبس منز پستھ لاگنہ ستر یا کھورن مائز لاگنہ ستر امہ

کُلّیگ با من رگڑا ونہ ستر۔

۴۔ کتیر کالے آبس منز و زناوتھ صُجے صُجے چنبہ ستر۔

۵۔ دانہ ول پوڑتہ کھنڈ رزھ یکوٹہ ملناوتھ دوہس دوہ تریپہ لہ

پھبکھ کھنبہ ستر۔ تھنڑا کھ چچہ کھنڈ رزھ ملناوتھ کھنبہ ستر چھ کھورن

نارو تھن بندگڑھان۔

آم تہ خولہ

آم چھ سانبن اندر من منز پلن ول سہ کیوم یس یمن اندر من منز

پنن گرہ تہ چھ بناوان تہ بچہ کشی تہ چھ کران۔ گنہ ساتہ چھ یہ مل جاپہ

کنہر تہ نیران۔ اُسریلہ آمہ دوایم کیمر نہر کڈنہ خاطر چھ کھوان

یم چھ ملس ستر نہر نیران مگر نوڑی ہنڑی چھنبہ کم گڑھان۔ کھنبس چنبس

منز رزھابد لاو گرتھ ہبکو اُسریو نیشہ تہ یمن ہندو پُر اثر اتو نیشہ بچتھ۔

علاج:

بہار س گڑھ کالہ ہلکہ غذا دیں۔ بہتر روزِ دلیا دیں، دویمہ دہ صُجے

جلابہ دیں۔

عقل تہ یاداشت ٹھیک کرنگ نخہ

دو ابغار یلاج:

صُجے آفتاب کھسپہ بز ونبہ نیند ر ووتھنہ ستر چھہ دل پھولان،
 و انس ہران تہ ا کس کامہ دوس دون دوس ہنز برکت سپدان۔
 صُجک شبنم چھہ آب حیاتک تاثیر تھاوان۔ یاد تھا وودنی اچھہ اکھ عانیہ،
 اکر نیمہ نظر اتھ وچھو تھی نظر وچھہ یہ واپس۔ آسان آسان وچھو تہ
 دنیاہ بابہ رحمت، ودان ودان روزویہ دنیا بابہ زہمت۔ یہ لائہ لیکھتھ
 آسہ تہ چھہ لوئن۔ ودان ودان لوئو توتہ چھہ لوئن، آسان آسان لوئو
 توتہ چھہ لوئن۔ ٹینشن تہ پریشانی چھہ ساروے کھوتہ بڈ بہارک۔
 امیک یلاج چھہ صرف خوش روژن۔ دودش سزان کرُن، منز منز تیلہ
 مالش کرنی چھہ آلوتہ غنودگی ژلراوان۔

صُجک سارچھہ روح تاز کران تہ امہ ستر چھہ آسہ آکسیجن حاصل
 سپدان یس زندگی تہ زند روزنگ اکھ اہم جز چھہ۔ زندگی گڑھ
 ا کس سبٹ کُرد متس پروگرامس تحت بسر کرنی۔ ایچ پڑتھہ کاشہ

کام گڑھ مقرر کر دیتس و قس پٹھے کرنی۔

صبحے اٹھ بٹھ چھلتھ تڑامہ بالنس منز کالے تھونہ آمتی آلس ز
گلاس چہنہ متری سپد یڈ پور صاف۔ قبض گڑھ دور۔ اگر یڈ صاف
کرنگ چار آسنہ آمت توتہ گڑھ ز منٹ کموڈس پٹھ بہن۔ مل دور
لگا ونہ بغار گڑھ نہ نیرن۔ زور لگا ونہ متری چھے بوا سیری سپدان۔
پڑتھ کامہ خاطر گڑھ وقت مقرر کرن تہ اتہ پٹھ عمل کرنی۔ کام چھے
پانے سپدان۔ پٹھ پٹھ مقرر کرنہ آمتس و قس پٹھ یڈ صاف کرنہ
خاطر باتھ روم گڑھ نہ متری چھے پانے گنہ زور لگا ونہ ور اے یڈ صاف
سپدان۔ اگر گنہ وجہ کنی یڈ صاف گڑھ نہ توتہ گڑھ کموڈس پٹھ
ضروری دون ترین منٹن بہن۔

سونچنہ سمجھنگ ماد پاد کرنہ خاطر گڑھ جان جان عالمن ہنر کتابہ
پر نہ تہ تمن متری ووتھ بیٹھ کرنچ کوشش ضرور کرنی۔ پاٹھ، پوذا، نماز،
عبادت کرنگ چھ سانہ بزرگو وقت مقرر کر تھ تھومت۔ تھ پٹھ گڑھ
سخی سان عمل کرنی۔ فاقہ یاروز گڑھن پور عقیدت سان دہرنی۔ کم
سے کم گڑھ اکہ دہہ اکہ رتھ کام کرنگ عادت بناؤن۔ سہ دہہ گڑھ

بے کار زائن نیمہ دودھ نہ تھو اکھ پرژ کام کرو۔ زنانہ تہ مردس میل
 کرنس گڑھ اکھ دودھ مقرر کرن تہ نیمہ دودھ بغار گڑھ حوسن کلہ ژٹن،
 پُن دل تہ دماغ گڑھ کا ژرٹن۔ بیم دوشوے گڑھن پنہ کنٹرولس منز
 رٹن۔ یا دتھاؤ و نیمہ ذریا تیکس مائلکس نش چھنہ کانہہ گتھ تہ ژھالیہ۔
 یس تہ چیز اسہ اندر پکو حرکت کران چھ تھ منز چھ سہ بستھ۔ ہس
 ت منز تہ چھ، رپیہ منز تہ چھ۔ اوے چھ ونان ز اگر اسی اُس
 مالکہ ہندس ذریا تیس اکار بکار بیوسو چھنہ مکر ہنز بد عبادت۔

پُن پُن سوچن کجھن گڑھ مذہبس تابع بناؤن۔ مذہب چھ اکھ سہ
 لاکھ عمل یس لچھ بدیہ و رک یو پٹھ سانبو عاقلو، سانبو بزرگو، سانبو خاطر
 مند تھ تہ تجربہ کرتھ چھ تھو و مت۔ اسہ پرتنگ دایو منز پیر تھ کھلہ
 سمندر س منز نیرن تہ کانہہ تہ جان گتھ پنہ نُس تہ حاصل سپد تہ
 حاصل کرن تہ تھ پٹھ عمل کرن۔

غذائے حلال تہ غذائے حرامس گڑھ ہمیشہ ژبتس تھاؤن۔ سون
 دماغ یس تہ فلسفہ پنہ خاطر منظور کر سے فلسفہ گڑھ ہپس تہ
 ورتا ونگ موقعہ دیں۔

علاج

اُمْلہ چھ وٹامن سی ستر برتھ تہ وٹامن سی چھ اُچھن، کنن، نیتہ،
دندان علاؤیڈ، دل، دماغ وغیرہ سارے وسطہ خائن نو زندگی بخشان۔
اُمْلہ چھ قدر تک اکھ سو نعمت یس ہو کھناوتھ یا تاز رس کڈتھ یا تیل
کڈتھ یا مورہ بناوتھ یا کینڈی بناوتھ پڑتھ گنہ صورژ منز استعمال
کرن فاید مندروز ان چھے۔

دون کلون املن ہند رس شیشہ بانس منز تھاوتھ گڑھ ۳ پاو ماچھ
ملناوتھ، پندہن دوہن تاپس تھاؤن۔ پندہن دوہن تاپس تھاؤن پتہ
گڑھ اکھ اکھ چاہیہ چمچہ صبحن شامن استعمال کرن۔ انشاء اللہ سپر
یاداش تیز۔ مرژ وانگن تہ ژوکہر گڑھ یمن دوہن ترک کرن۔



کینسر

خدا کرِن سارِنے لَوکن کینسر بہارِ نش را چھ۔ یہ بہارِ مہ اُسَن
 دُشمنس تہ۔ تیسس یہ دود چھ آسان سے زلہ یہ دود کوتاہ موز یکھ چھ۔
 کینسر گو و جسمہ کس گنہ تہ حصس منز بلا وجہ تبدیلی، گنہ تہ جاپہ آنچہ
 گرہنہ، بیمہ آنچہ بڈنہ یا پھہلنہ۔ اگر اُ کس جاپہ بیم ژٹوکھ یعنی
 آپریشن کر تھ سو جائے ژٹو بیم چھ دؤیمہ جاپہ کلہ کڈان۔ اگر صرف
 اکھ سبل جسمس منز روز بیم چھ پھہلان روزان۔ بیم گو گچہ یا آنچہ چھ
 منز اُندری اُندری پھٹان روزان تہ سارِ ہے جسمس تہ جسمہ کس
 پپس نظامس تہ اثر تر اوان۔ اگر ابتدائی دورس منز بیم ہند پتہ چلہ
 تیلہ ہبکو علاج کرنک سنز کر تھ مگر اتھ چھنہ ابتدا ہس منز تڑھ کاٹھہ
 علامت تھ زن اُسر علاج ہبکہ ہو کر تھ۔ بیمہ ساتھ امیگ پتہ چھ
 چلان تہ ساتھ چھ آسان وقت دزامت بیمہ سبلہ آسان پھہلیمہ۔ بیمو
 سبلو چھ آسان کچہ کشی کر ہڑ۔ اگر کاٹھہ خوش نصیب دالس ابتدائی

دورس منز تشخیص سپد تہ مناوی زانو نہ ممکن چھ بہمار ہسکون بچاوتھ نہ تہ

چھ امیک انجام موت سیو دموت نہ دردناک موت۔

امہ دادکر علامتھ چھہ یو کینز وگتھو ستر زانہ۔

۱۔ کانہہ تہ زخم یس واریاہس کالس ٹھیک سپد نہ۔

۲۔ جسمہ کس گنہ تہ حص لگا تارخون جاری روزن۔

۳۔ زنانن ماہواری بند گزھنہ پتہ (یعنی ماہواری ہندک دودہ مکمل

گزھنہ پتہ تہ) خون جاری روزنیلہ کہ بوا سیری آہ نہ۔

۴۔ کھن ہنہ بون والن اگر مشکل گزھ۔

۵۔ اگر لگا تار بد ہضمی یا اندر من ہنز مقرر کر مرہ کامہ کانہہ تبدیلی پیہ۔

۶۔ اگر لگا تار قبض روز۔

۷۔ لکھشن چھ تقریباً تقریباً پڑتھ کانہہ انس تہ یہ ہیکہ گنہ تہ

جایہ آستھ۔ اگر لکھشنس رنگ تبدیل گزھن محسوس سپد۔ ہنگہ منگہ کم

ہمتھ یا کھنہ چنک مال کم گزھ۔

یو علامتھ و منز اگر گنہ فسمچ شکایت آہ جلد سے جلد گزھ ڈاکٹرس

رجوع کرن۔

بُجَر

بُجَر چھ اکھ قدرتی عمل یمینک احساس سائی وائس بڈنہ کنی،
 سائین وُستہ خائن کمزوری پینہ کنی، اچھن ہند گاش کمزور گڑھنہ کنی،
 مس سفید گڑھنہ کنی، اڈجن دگ، مس پیرتھ زلنہ کنی، پیشابس پٹھ
 کنٹرول نہ روزنہ کنی، مردانہ کمزوری پینہ کنی چھ انسان کم ہمت
 گڑھان تہ چھس ثینہ ون لگان ز "بُجَر چھ آمت"۔

بُجَر کہ احساسہ متری چھے خائبہ مران، کھینہ چینگ شوق ہضم نہ
 سپدنہ کنی یا کم شزو پینہ کنی چھ پوان مائن ز بُجَر چھ دستگ
 دیوان۔ ساینہ دودہ دیشہ ہنز ووتھہ بیٹھہ پٹھہ تہ چھ امینگ اثر صاف
 بوزنہ پوان۔ اہہ چھ واپر واپر آلٹ نال ولان تہ معمولی کام کرنہ متری
 تھکات باسان۔ گراہ کوٹھین دگ، گراہ اڈجن دود، گراہ کلہ گیران
 تہ گراہ کمر جواب دیوان۔

ساینہ جسمہ چہ خون سارن واجنہن رگن منز چھ پونہ ہیو مصالحہ
 اندر کنی جمع سپدان یتھ کولٹرال ونان چھ۔ اہہ کہ جمع سپدنہ کنی
 چھ رگن ہنز اندریم جائے تنگ سپدان تہ گینہ ساتہ چھ یہ بلڈ پریشر

بڈنہ کنڑ ہارٹ اٹیک سپد ٹنگ باعث بنان۔ سون پڑا نی پٹھر ووتھن
 بہن، خوش تہ خوشحال پٹھر زیند روزن چھ متاثر سپدان تہ اسہ ہجرک
 احساس شیعہ سپدان۔ اکہ دودہ چھ اکہ دودہ پیہ دودہ بیا کہ دود۔ گراہ
 کمرس دگ، گراہ ربکہ اڈچہ تہ گراہ باقی باقی تان متاثر سپدنہ کنڑ
 چھ ہجرک احساس پور پٹھر محسوس سپدان۔

ہجر دؤر گر نہ خاطر چھ اسہ پنہ دودہ دشیچہ ووتھہ پیٹھ منز تبدیلی اثر
 ضروری۔ اُکس مخصوص ٹایم ٹیبلس پیٹھ عمل کرن چھ نہایت ضروری۔
 مقرر کردہ متس وقتس پیٹھ بند رووتھن، ورزش کرنی نیمہ ستر نر زنگہ
 ہلاونگ عادت بدستور قائم روزنہ اکڈن (Stiff) تم تان۔

زیند روزنہ خاطر چھ مقوی غذائہ معقول غذا آسن ضروری۔ مقرر
 کردہ متس وقتس پیٹھ کھیون چوون، ووتھن بہن، پیٹھ بندر، کھلہ
 ہوہس منز ورزش تہ پھیرن تھورن چھ سبٹھاہ ضروری۔ تھہ زن
 سائنس جسمس تازہ ہوا (آکسیجن) مسیر سپد۔ ہجرس منز زیادہ کھیون چھ
 بدہضمی، دزوکہ، ایسی ڈیٹی ہند باعث بنان۔ یہ چھہ چرب کھالان تہ
 آلش بناوان۔ کم کام کرنہ کنڑ چھ کھیون ضروری۔ اسہ چھ زیند
 روزنہ خاطر کھیون ضروری نہ کہ چھ کھنہ خاطر زیند روزن۔ تلتھ،

کستھ، زیاد مصالحہ دار کھن چھ نقصان دہ۔ کم پاکہ ناوہ سبز تر کار
چھنے فائد مند۔ از تام چھ کم کھنہ واک کم مؤدو متری تہ زیاد کھنہ واک
زیاد مؤدو متری۔ ہفتس منز گڑھ اکہ دودہ فاقہ کرن، اکہ دودہ گڑھ
صرف مو کھنہ۔ رننے سبزی مہ، گازر، لار، ٹماٹر، بند گوبھی، پھول
گوبھی، سلاد بناؤتھ کھنک عادت گڑھ بناؤن۔ زچھ الہ ہند رس
گڑھ یار بناؤن۔ چھو کہ دودھ (تھنر تلتھ زامت دود) چھ موچر
والنس منز مدد کران۔

یاد تھاؤ و موٹ انسان چھ بہار بن ہند گہر تہ تون چھ وڈون
جاناوار یس آسانی سان وپھ تلتھ ہیکہ۔

ہجرک احساس کم کرنہ خاطر گڑھ بچن کہو جوان ستر ووتھہ بیٹھ
کرن۔ ژوٹھ وچھتھ چھ ژوٹھ رنگ رٹان۔ منفی سوچ گڑھن نہ
پانس نزدیک ابنہ تہ۔ پریشانی تہ تاوچھ ہجرک بنا کہ وجہ۔ کانہہ تہ
لوکٹ یا بڈ پریشانی گڑھ پنہن گر کہن باژن باؤنی یا پنہن یارن
دوستن ونہ یمن ہند حل نیر ضرور۔

اگر وائسہ کنی یوڈ انسان جوان ہنز سوچ پاناو سہ روز یوڈ آسانہ
باوجود جوان۔ خوش روز نہ تہ اسہ گند نہ سستی چھ دل پھولان تہ دود

ژلان۔ پُن دوہ گزارنہ خاطر گڑھ اکھ سبٹ پروگرام بناؤن۔ صُجے
 نیندِ وُتھر تھے گڑھ گوڈنتھے یڈ صاف کرنی۔ اگر مقرر کر دی متس
 وُتس پٹھ یڈ صاف کرنہ خاطر زیاد وقت تہ لگہ واپہ گڑھنہ بُرن۔ یڈ
 صاف کرنہ وراے گڑھنہ نہر نیرن۔ یہ عادت گڑھ بوجتہ کرن۔
 اگر قبض آسنہ کنی یڈ صاف گڑھنہ تیلہ چھے قبضی دُور کرنہ خاطر شبقہ
 علاج کرن یتھنہ یہ ناکِ گڑھ۔ صُجے سِلہ نیندِ ووتھن دُول چھ پانِ
 پانے تھ وُتس پٹھ ہشیار گڑھان زن چھ اُمس ملا یکھ نیندِ
 وُزناوان۔ اُمس چھنہ الارم تھاوونچ ضرورت پہوان۔

گرنہ تہ دادِ خاطر گڑھ انگریزی دوا استعمال نہ کرنچ کُوشش
 کرنی۔ انگریزی دوا چھ اکھ دودڑ لراوان تہ بیا کھ دود ووتلاوان۔
 دیسی دوا چھ سائیڈ ایفلکٹ وراے۔

کینہہ چیزیم جو اُنی منز توہہ خوش آسن کران مثلاً سگریٹ، نشہ،
 تموکھ، گہو، تھن، ملاے، چربی گڑھن مشراونی۔ پنڈر کَام پانے کرنک
 گڑھ عادت بناؤن۔ وُل گو وویوسہ کَام پانہ ہیکونہ کُرتھ تہہ خاطر
 گڑھ اولاد سُند، ہمسایہ سُند، یارن دوستن یا رشتہ دارن ہند مدد

حاصل کرائیں منز کاٹھہ والے کُرن۔ اگر توہمہ از مددِ تپِ ضرورت پپو
 ممکن چھ پگاہ ماہِ تپہ تمن بہ۔ تپو پیلہ کاٹھہ پُن مائی وُن تپلی ماہِ سہ
 پُن۔ پڈ موہنوس پز نہ کاٹھہ کاُم پگاہ پٹھ تھاون بلکہ پز بس پگچ کاُم بہ
 کالے کرنی۔ پجرس منز آور روزن چھ ضروری۔ سائس گڑھن،
 سزان دھیان، عبادت، کھیون چیون، لکھن پرن گڑھ عادت
 بناؤن۔ پندہ گرس منز گڑھ اتھہ بٹاونچ کوشش کرنی۔ زیند زوس گڑھ
 نہ کاٹھہ یہ وتنگ موقعہ دین ز ”یہ چھ بے کار پڈ۔“

یاد تھاون پز پتھ کاٹھہ سائی عمل چھ سائس اعمال نامس درج
 سپدان۔ عملہ چھ ردِ عمل۔ رت سوچن، رت ورتاؤن، ردِ عمل بہ آسہ
 رتے۔ کاٹھہ اکار بکارین چھ عبادت ہند معراج۔ پز پتھ کاٹھہ وجود
 چھ مالک سُنَد وجود تہ ایچ خدمت چھ عبادت تہ شکرانہ۔ شکر گرو ز
 توہمہ میول کاٹھہ ہنز خدمت کرنک موقعہ۔



مَس کَر مَن کر نہ خَاطِر نُسجہ

کاشُر تیل (یعنی تیلہ گوگل تیل) اکھ کلو

رتن جوت (یعنی پارلنگ) ۱۰۰ گرام

امپہ اُنٹ پوڈر بناؤ تھ ۱۰۰ گرام

برگ حناء (یعنی مائز پِن) پوڈر ۱۰۰ گرام

دون دو مَن آبس منز وُزناؤ تھ تہ یہوے آب تپلس منز تر اؤ تھ گڑھ

یہ تیل رتن جوت، امپہ آنچہ پوڈر تہ مائز پِن گز بکھ ناؤن تہ ملناؤن۔

ییلہ گز بکان گز بکان آب ہو کھ تہ تپلی یوت روز دواگو و تیار۔

یہوے تیل استعمال کر نہ ستر گڑھ مَس کَر مَن۔

چربی والہ خَاطِر:

موچر والہ خَاطِر گڑھن کینہہ خاص ورزشہ کر نہ۔ سبز پنہ واجنہ

سبز یہ استعمال کر نہ۔ اکہ وقتہ گڑھ صرف پھل کھیون تہ کھنہ پتہ

اکہ گائیڈ گڑھ آب چئون۔ چاے، کافی، مڈر چیز تہ چربی واکر چیز
گڑھن ترک کرنی۔ ماچھ دار لیمو تریش تہ چھے چرب والان۔
گرم آب ستر موچر والن:

کینہہ کھنبہ پتہ اکھ کپ یا اکھ گلاس گرم آب لگاتار چنبہ ستر
چھے چربی وسان۔ قبض دؤر گڑھان، یڈ منز گیس بنن بند گڑھان،
اندر من ہند ورم تہ یڈ ہند ککمر (آم) تہ دؤر گڑھان۔
کلبہ داد خاطر ژوٹھ:

صُجے سکے اکھ ژوٹھ دہل تلمہ بغار کھنبہ ستر چھ واریاہہ کالگ
کلبہ دود پند ہن دوہن منز ٹھیک سپدان۔ کوچ کھنبہ بز وٹہہ دہ منٹ
اکھ منوڈر ژوٹھ کھنبہ ستر چھ دماغس طاقت میلان۔

دل تہ ژوٹھ:

ژوٹھ موربہ ۵۰ گرام ز روپہ ورق لاکھ پند ہن دوہن کھنبہ
ستر چھ داکر داکر ٹھیک سپدان۔

کوگر ژاس:

پھنکر لایہ (نارس پٹھ پھنکر تڑاوتھ چھ پھنکر گلمان تہ تھ چھ
لایہ نیران)۔ اکھ مونگہ پھلس سؤمب ز ثور دلہہ مد ریر ملناوتھ
دوہس دوپہ لہ استعمال کرنہ ستر چھ پانٹون دوہن منر ژاس ژلان۔

ژاسہ دوا:

شنگر، کتھ سفید، گوند بیول ہم وزن یعنی دہ دہ گرام پھبکھ
بناوتھ۔ کپر چھانز کترتھ ادک رس رلاوتھ راز ماہ پھلس سؤمب
گولہ بناوتھ گڑھ بیوے گولہ منر اکھ اکھ ژہان روزن۔ ژاسہ خاطر
چھ یہ اکھ کار آمد نسجہ۔

ژاس:

شنگر تہ کالہ مہر ژدہ دہ گرام تہ بیرون (پرانا گڈ) گور ملناوتھ مٹر
دانس سؤمب تہ گولہ بناوتھ تاز آلس ستر دوہس دوپہ تریپہ لہ
استعمال کرنہ ستر چھ کینہ تہ قسمچہ ژاسہ فرق گڑھان۔

کینسر:

رہن کھنبہ و اُلس چھنبہ کینسر گڑھنچ کاٹھہ گنجائش۔ گازر، ٹماٹر، سبز
پتر واجنہ سبز یہ کھنبہ ستر چھنبہ کینسر گڑھنچ پریشانی کم۔

پیتہ پھسپر:

پیتہ پھسپر ٹھیک کرنے باپت گڑھ اکھ خضر اُٹ صاف کنہ پٹھ
گہتھ اچھ ناربن اوٹکچہ ستر لاگن۔ تمہر آنچہ ہنز گوج اچھ ناربن کنہ
پٹھ گہتھ لاگنہ ستر تہ چھ پیتہ پھسپر ٹھیک سپدان۔

پائیریا:

لید ر رنگہ تمہ کھر پن ۱۰۰ گرام تاو پٹھ زائتھ پیلہ ایمکہ دزنک
دہہ بند سپد پھسپر بناوتھ گڑھ اتھ ستر ۱۵ گرام نون تہ ۵ گرام کالہ مرث
(کالی مرچ) پوڈر ملناوتھ اُکس بوتلہ منز تھاؤن۔ دودھ دس بطور منجن
استعمال کرنے ستر چھ دند و منز خون یا پاکھ نیرن بند گڑھان تہ دند
موضع ہی چکان۔

موٹ بٹک ٲللاج:

اگر تو ٲہ موٹ بٹک شوق چھو، ۱۰ ابادام گوچہ راتس آٲہ گلاس
منز و زناوتھ تہ صُجے دہل تلتھ ۲۵ گرام تھن تہ کھنڈ رتھ ملناوتھ ڈہل
ژوچن ژون ٲسن ٲٹھ مُتھتھ اکھ ٲاونیم گرام دودھ چہنہ ستر گڑھوتو
کینژس کالس منز موڑی۔

بار بار ٲیشاب تہ مردانہ کمزوری ہنڈ ٲللاج:

شیشاوری ٲوڈر بناوتھ ۲۵۰ گرام گرم دودس ستر اُٹھن دوہن
کھنہ ستر گڑھ بار بار ٲیشاب یُن دؤر۔ ٹھیک مردانہ طاقت بڈاونہ
خاطر تہ چھ ٲہ اکھ بہترین دوا۔

موچر والنہ خاطر:

اکھ گلاس گزیکہ ناؤر ٲتس آٲس منز سوکھہ وُشن گرتھ تہ ۱۵ گرام
ماچھ ملناوتھ چہنہ ستر چھ موچر وسان تہ غار ضروری چربی کم سٲدان۔
ترن رتن گڑھ استعمال کرن۔

ہائی بلڈ پریش خاطر ٹھیک:

اشکند، شاخ گلوئی، سرپ گندا، ارجن چھال تہ پوتروا۔ ہموذن
تقریباً پانڈھ پانڈھ گرام دوس دویہ لہ آبس منز گز بکھ ناوتھ چہنہ
ستر سپد ہائی بلڈ پریش ٹھیک۔

دیچ کنزوری:

بہند و بند، شہوت شربت بناوٹھ چھے دیچ کنزوری دوسرپدان۔

لو بلڈ پریش:

۳۰ گرام کشمش، ۶۰ گرام آبس منز رائس تر تزاوتھ صجے کشمش
کھنہ ستر تہ کشمش آب چہنہ ستر گاز رس تہ ماچھ ملناوتھ چہنہ ستر
چھ بلڈ پریش ٹھیک گڑھان۔

یومر (Corn):

یومر ٹھیک کرنہ خاطر گڑھ یومر چہ جلیہ لیمکر رس دوس دویہ

لہ متھن۔ لیمبی رَسس منز پھمبہ رڑھا بوڈناؤتھ گڑھ بومپر چہ جاپہ
گنڈتھ تھاؤن۔ یتھ بومپر چہ جاپہ رڑھ روز۔
گنڈ رَس دوہس تریپہ لہ بومپر چہ جاپہ متھتھ تھاؤنہ ستر چھ
بومپر زمان تہ نہر کڈس منز مدد کران۔

اُندر من زخم:

کوچ رُہن ژور پھلی بتہ کھنہ پتہ استعمال کرنہ ستر۔ کوچ کیلہ
سبزی بناؤتھ یا کوچ کیلہ پوڈر بناؤتھ نوہ بغار استعمال کرنہ ستر چھ
اُندر من ہند زخم (Gastric Ulcer) ٹھیک سپدان۔

ژاس تہ بلغم:

اگر سہنس منز بلغم جمع آسہ گو مت۔ دچھ کھنہ ستر چھ بلغم ووتھان
تہ سپنہ صاف گڑھان۔ ژاسہ تہ چھ فرق گڑھان۔
ژوریم حصہ پد نہ رَس تہ ژوریم حصہ گرم آب یکوٹہ ملناؤتھ
دوہس تریپہ لہ چنہ ستر چھ نزل، زکام تہ بلغم ٹھیک گڑھان۔

چایہ سوڈر، دیسی کوفور ۵ گرام یکوٹہ ملناؤتھ کشنچہ چایہ مائش کرنی۔

دست:

پیتل کلکری پانچ پنہ، تھر ژاپنہ یا پاکناؤتھ امیک آب چہنہ ستر چھ
دست بند گڑھان۔ مغز بیلگری پوڈر بناؤتھ زامتس دودس ستر اکھ
اکھ چایہ چمچہ دوس دوپہ تزیہ لہ استعمال کرنہ ستر چھ مسیل بند
گڑھان۔

گوردن گنی:

پیتا کلک مٹل کبہ پٹھ، گتھ یا باریک پوڈر بناؤتھ ۶ گرام
خوراک ۵۰ گرام آبس منز ملناؤتھ تہ چھاؤتھ استعمال کرنہ ستر چھ
گوردن ہنز گنریز ریڑ گڑھتھ پیشابس ستر نہر نیران۔
کروتھ دال ۲۰ تڑہہ گرام ۲۵۰ گرام آبس منز گزبکہ ناؤتھ بیلا
آب ژورم حصہ روزیہ چہنہ ستر چھ اکوہن دوہن منز گنریز نہر نیران۔

دند دگ:

دند د ا د س منز گره رهن کوج یا رهن نگر گرم کرتھ دگه ہنز جاپہ
دباوتھ تھاؤن، دگ گره کم۔

مردانہ طاقت:

مردانہ طاقت بڈ راوہ خاطر یعنی جنسی کمزوری دور کرنہ خاطر
گرہن زور خضر چھلتھ تہ اندر نہر صاف کرتھ ا کس دود گلاس
منز گز بکہ ناوتھ چنر۔

دیسی گبوس پٹھ ۲ دیسی ٹھول آملیٹ بناوتھ خضر دودس ستر کھنہ
ستر چھ مردانہ طاقت حاصل سپدان۔

کوٹھن دود:

ہو کہ نار جیل کھنڈ دوس دویہ زور لہ کھنہ ستر چھ کوٹھن ہنز

دگ تالان۔

ارنڈ کلیک پن دگتھ کوٹھ لاگنہ ستر چھ کوٹھ دود ٹھیک سپدان۔

قبض:

شولگن وزست اسمبول ۷ گرام آبس ستر یا دودس ستر تزیپہ ژور
 دس متوآ تر کھنہ ستر چھ واریاہہ کالگ قبض دسپدان۔
 اگر قبض آسنہ کنڑ تھہ آسہ روزان ۱۰ گرام کسٹرایل گنڈہ گرم گرم
 دودس ستر پھیکہ کھین۔

دندمنجن:

دارچینی پوڈر، توتھ داندہ ول ۱۰ گرام، کالہ مرڑ پوڈر ۵ گرام،
 چوب چینی پوڈر ۱۰ گرام، کپور کچری ۱۰ گرام یکوٹہ ملناؤتھ بطور منجن
 استعمال کرنہ ستر چھ گنہ تہ قسمک دند دودھیک سپدان۔

خونچ خرابی:

۱۰۰ گرام تازہ نیم پن (برگ نیم) آبس منز چستھ یا رس کڈتھ
 اوڈ کلوگبوس منز پاکناؤتھ ییلہ صرف گہو روز زانن گنڈہ دواگو و تیار۔
 یہو دوا ۵ گرام خوراک چنہ ستر چھ خونچ خرابی دور سپدان۔

ہوٹ لگن:

کانہہ تہ گرم چیز کھنبہ پتہ پیلہ کانہہ سرد چیز کھنبو تیلہ چھ ہوٹ
لگان۔ امہ خاطر چھے شنگر ژاپنژ شنگر ژاپنہ ستر یس مواد امہ منز نیران
چھ تمہ ستر چھ ہوٹ کھلان تہ ہٹیگ دود بلان۔

خون نیرن:

تھ جلیہ خون نیران آسہ تھ جلیہ گڑھ میڑ تپلس منز دُناؤ تھ دُج
یا کپر پیس لا گتھ تھاؤن۔

دگ:

لیدر پوڈر زخمن منز تراونہ یا برنہ ستر چھ خون نیرن بند سپدان
پنہ دہہ ونہ آمڑ جلیہ ہنز دگ کم سپدان۔

ورزش:

صچک سار چھ ہنس بہمارہن کئے یلاج۔ رز گندن چھ دہن
ورزش ہنز اکے ورزش۔

سدا بہار:

پوش تہ پینہ و تھر نصف گرم آبہ گلاس منتر تقریباً دس پنہ من
منٹن و زنا و تھ چہنہ ستر تہ پٹھہ خالی گرم آب نصف گلاس چہنہ ستر چھ
شگر لول ٹھیک سپدان۔

یو کو چن کنی:

پڈ عاکہ دلہ، ۵ گرام خر بڑ بیول، ۵ گرام اکھ چچہ کھنڈ شیر بنا و تھ
چہنہ ستر چھ یو کو چن ہنر کنی ٹکر ٹکر گڑھتھ نیران۔

اڈر چہ دگ، گاوٹ:

گاوٹ یا جوڑن ہنڈ دود چھ یورک ایسڈ جمع سپدان کنی سپدان۔
ورم تہ دگ بے انتہا آسہ کنی چھ بہمار چہنہ ووان۔ بہمار چھنہ
پھیرنس تھورنس لایق روزان۔ کھور گوڈن تہ کھور کمن او نگجن چھ
ورم تہ دگ آسہ کنی جوڈ ہلور تہ کور پیہ اکڈنی ہوان۔

یلاج:

بہارس گڑھنہ قبض روزن۔ جاوید عرق جون یا جاوید تیج
 مائلش، لیمبرس، گازیرس، ٹماٹررس، گنڈ، رُہن کھنہ یا تیل کڈتھ
 مائلش کرنہ ستر سپد آرام۔ ماز، آچار، ژوکھر، ٹھنڈی، گبو، ٹھول، زامت
 دودس چھہ منائی۔

دگہ قدرتی یلاج:

دگہ وز گڑھن قدرتی حسین منظر تہ شاہکار یاد کرنی۔ یمنے منظر
 منز گڑھن پنہ سوچہ آوراوہ تہ شرف پراوہ۔ دگہ ہند نشانہ روزہ
 گہ۔

قدرتک بجر:

کوتاہ جان گڑھ ہے اگر اس گہ تہ دادیگ یلاج قدرت کس
 بجرس منز زہانڈ ہو۔ اگر تہ میلہ نہ تیلہ ژہانڈ ہودوا۔

مَس:

شکا کائی، رینٹ، اُمَلہ خشک هموزن آبس منز یکوٹہ گز بکھ ناوتھ تہ
ٹھنڈ کرٹھ امی آبہ ستر چھلنہ ستر چھ مَس پیرتھ ژلن بند سپدان تہ
چمکدار سپدان۔

مَس:

سینڈہ دار تیل مستس دنگ عادت گڑھ مشراؤن بلکہ گڑھ نار جیل
تیل یا بادام تیل استعمال کرن۔ بادام تیلہ ستر یا نار جیل تیلہ ستر مستہ
کہن مؤلن مالش کرنہ ستر چھ مستہ مؤل مضبوط سپدان۔

کنگو: اگر ممکن سپد ہچہ کنگو گڑھ استعمال کرن تکیاز نائیلان یا
Synthetic کنگو چھ رگڈ (Friction) پاد کرٹھ مستہ کہن
مؤلن کمزور گران۔

موچر: موٹ مرد یا موچہ زنانہ چھے واریا ہن بہار بن ہند ٹھکانہ۔
 موچر چھہ چربی دار کھن، ماز، گبو، تھنر، بہتہ، الو، مٹھائے، تولمت چیز،
 مندریر، کیلہ، دچھ، زیادہ شوٹکن، کم محنت کرنہ ستر گھسان۔ وزن چھہ
 ہران، زنانہ گڑھنہ ۶۰ کلو علاوہ تہ مرد گڑھنہ ۷۰ کلو علاوہ آسن۔ موچر
 چھہ زنانہ شوگر، لیکوریا، دیکو دا دکر، شائش، اڈجن دگ بیتہ بہار بن
 ہنز شکار سپدان۔

موچر کم کرنہ خاطر:

موچر کم کرنہ خاطر چھہ گوڈ بنتھے اُس کلف کزن۔ صرف
 دوس دوپہ لٹہ ہلکے غذا کھنہ خاطر کلف موراؤن۔

موچر کم کرنہ خاطر:

غذائس منز گڑھ سلا، ٹماٹر، مچہ، گازر، گنڈ ضروری کھینڑ۔ اڈپوک
 غذا، کھنچ کوشش گڑھ کرنی۔ ہفتس منز گڑھ اکہ دودھ صرف مو
 کھین، رتس منز گڑھ اکہ دودھ ضرور جلاپہ کزن۔

اُچھ:

رس اشد صاف کنہ پٹھ، گتھ گڑھ صاف او نگچہ ستر اُچھ نارہن
 لا گتھ تھاوہ ستر چھے اُچھن شہلتھ پوان۔ ہواکھ بلیلیہ، گتھ ستر چھ
 اُچھن خاطر ٹھیک۔

گن:

کنن منز گڑھنہ آب گڑھن۔ کنن گڑھنہ تھو، کلبو یا گنہ تیز دار
 چیز ستر کشن یا خلل کرنی۔ کنک اُندرم حصہ گڑھ پور صاف
 روزن۔۔ صاف پھمب گڑھ تھو ورتھ وار وار کنک اُندرم حصہ
 صاف کرن۔ زور گڑھنہ واٹن۔

زکام/اژاس:

اژاس یا شانیش اگر آہ۔ اکھ شگر ٹکر گڑھ اُسس منز تھاؤن تہ
 وار وار ژاف دتھ گڑھ تمیک رس پڑہن۔
 گرم آبک نوہ غر غر چھ زکام تہ اژاس ژلراؤس منز مدد کران۔

یو کہ وچہ دَا دِس:

یو کہ وچہ دَا دِر وَا لِس پزن مُجہ، گازی امیہ، دَچہ، تُو ٹھکی بطورِ سلا د
ضرور استعمال کرنی۔

گرم آب:

گرم آب چھ دز وکھ، دستہ یا مُسِل ٹھیک کرنہ خاطر اکھ سیو دسا د
تہ مؤثر علاج۔

نُونہ دار گرم آبک بہا یا ٹکوپر چھ اُوجن یا کُنہ تانچ دگ تہ ورم
دور کران۔

یڈ دود:

دز وکھ، دستہ یا مُسِل زیادہ گڑھنہ کنی چھ جسمس منز آب خَار ج
سپدان تیج بھرپائی ضروری چھ۔ امہ خاطر گڑھ گزیکہ ناو د ہتس
آبَس اکھ چچہ نُون تہ اکھ چچہ مد ریر ملنا و تھ بار بار چوَن۔

مَس:

دودھ تہ کھنڈ وراے لپٹن چاے آبس منز گز بکھ ناوتھ تہ ٹھنڈ
گر تھ امہ آبہ ستر کلہ پھلنہ ستر چھے مستس چمک پوان۔

مَس:

املہ خوشک راس آبس منز وناوتھ تہ صُجے امی آبہ کلہ پھلنہ ستر
چھ مَس نیر تھ ژلن بند سپدان۔

املہ:

املہ گنہ تہ طریقہ چاے رس، چاے تیل، چاے موربہ تھ تہ
صورتس منز استعمال کرو، چھ واریا بہ قسمک دودو رسپدان۔

مَس:

مَس مؤلن صفائی نہ آسنہ کنڑ چھ گُلف پاؤ سپدان۔ نیمہ کنڑ مَس چھ
نیر تھ ژلان۔

مَس:

سزان گر نہ پتہ یا کلہ چھلنہ پتہ چھ مس ہو کہ کُرن ضروری۔ اُدِرس
مستس گرہنہ کنگو دیں۔ زٹھ آسہ ستی چھ مس پرتھ ژلان۔

گرم بہا:

کلس گرم بہاد دینہ ستی چھ مس ملایم تہ ریشم ہیو سپدان۔ گرم
آپہ منز و زنا و مر تو لیا کلس پٹھ تھاوتھ گرم بہاد دینہ ستی چھ امہ مزید تہ
وار یاہ فاید واتان۔ نزہ، ز کام، کلہ دا دس تہ چھ فاید واتان۔

کلہ دود:

کلہ دود آسہ وز گڑھ کلس اکھ دج چیر گنڈتھ تھاوتی تہ گنہ خلوق
جایہ آرام کُرن۔

شوٹھ پوڈر ز تزے چچے آبس منز گزبکہ ناوتھ گرم گرم ڈبکس
مٹھتھ تھاونہ پتہ بیلہ یہ خوشک گڑھ کلہ دود سپد دُور۔

پیشاب قطر قطر:

قلمی شور ۳ گرام، اوم دودھ ۲۵۰ گرام تہ آب اکھ لیٹر یکہ دہ
رلا و تھ دوس دوپہ لہ چہنہ ستر پکہ پیشاب کھلہ۔

پیشاب مین تہ مین:

سیاہ تیل ۲۰۰ گرام ڈگتھ، ۲۵۰ گرام گور شیر یکوٹہ ملنا و تھ گڑھن
۲۰ گرام لدو (گولہ ہی) بنا و تھ دوس دوپہ لہ صجن شامن استعمال
کرہن، پیشاب مین تہ مین گڑھ بلکل ٹھیک۔ بچن اگر گڑھ صرف اکہ
لہ دوس کھین دین۔

اتھن کھورن وائے مین:

ڈوڑی گوجن ہند تیل، اڈوسہ پوش تہ پھل اٹھ تپلس منزرا لٹھ
تہ چھائتھ امی تیچ مالش کرنہ ستر چھ اتھن کھورن وائے مین ٹھیک
سپدان۔

دب لښ دگ:

دب لښ جايه دگ ته ورم ټهيك كرنه خاطر گره ديسي گوس منز
كافور (ديسي كوفور) ملناون ته دب لښ جايه ملته ته گنده ته هاون-
دگ ته گره كم ته اگر خون آسه يان سه ته گره بند-

دگ ته ورم:

برگ تج پوډر بناوت ته ياليدر پوډر يا دان پن پوډر آبس ستر
پيسټ بناوت ته دگه هنر جايه لاگته هاونه ستر يا گنده ته هاونه ستر گره
ورم كيو دگ ټهيك-

مس:

برگ نيم ته برگ حنا، هموزن آبس منز گز بكم ناوت ته ټهنډ كر ته
امی آبه كله چهلنه ستر چه مستكو مؤل مضبوط گره هاو-

مَس:

برگِ انار (دَاں کُلّیک پَن) پوڈر بناؤتھ آس ستر پیسٹ بناؤتھ
کَلَس تھاونہ ستر چھ ٹنڈ کَلَس تہ مَس پوان۔

مَس:

سبز دینہ ول رَس کڈتھ کَلَس مائلش کرنہ ستر تہ کینڑس کَلَس
مُتھتھ تھاونہ ستر چھ نوؤ مَس پوان۔

سفید تیل (کاندر تیل) کھنہ ستر چھ مَس پیرتھ ڈُلن بندگڑھان
تہ نوؤ مَس پوان۔

ذامت دودھ اڈکپ، کالہ مرڈ پوڈر زِگرام، نیم رَس یکہ وٹہ ملناؤتھ
گڑھ تقریباً دول گنن کَلَس مُتھتھ تھاون تہ دوپہ گنہ پتہ کلہ چھلن۔

غار ضروری مَس:

غار ضروری مَس گویا پتہ نَس مَس ضروری چھنہ یعنی بُتھس یا پتہ
گنہ جلیہ پتہ نَس مَس گڑھنہ آسُن تھہ جلیہ گڑھ لپڈر پوڈر مُتھتھ
تھاون۔

دل:

سون دل چھ سائہ صحتمندی ہند ذمہ دار۔ دل کمزور صحت کمزور۔ زیادہ
کھیون چھ نوقصان و اتناوان۔ چربی دار کھن گڑھ ترک کرن۔
اکثر گڑھ بلڈ پریش چک کرن۔

پیشاب:

اکھ لوہٹ گریلہ آبس منز گپتھ دوہس اکہ لہ چہنہ ستر گڑھ
پانن دوہن اندر اندر پیشابس ستر خون نیرن ٹھید۔ مرڈ وانگن تہ
گرم چیز کھنس گڑھ پرہیز کرن۔

دروکھ دستہ:

اکھ کیلو آبس منز گڑھن ژور سبز عاکہ گڑبکہ ناوہ۔ پیلہ آب
نصف موڑ اتھ آبس گڑھن ژور حصہ کرن تہ ژور ژور گڈہ چوون،
دروکھ تہ دستہ گڑھ بند۔

یاداشت تیز:

ز کیلو تاز آبس منز تاز اُملہ رس ۷۵۰ گرام ماچہ ملناؤ تھ گڑھ گینہ
 شیشہ بوتلہ منز ڈکنہ بند کر تھ پندہن دوہن تاپس تھ اوتھ گڑھ ۱۰، ۱۰
 گرام صُبحن تہ شامن استعمال کرن، مشرف گڑھ دور یاداشت گڑھ
 تیز۔

خونچ کی:

گاز رس، سنکتر رس، موسی رس پیہ ماچہ ز چمچہ استعمال کرنہ ستر
 گڑھ خونچ کی دُور۔ ز نائن گڑھ پز سنج دگ کم تہ پاؤ سپدن وول بچہ
 آسہ تھنہ دوگل ہیؤ۔

مستس لف:

ژور چمچہ بے سن آبس منز اُڈراؤ تھ تہ مستس مُتھتھ تھاونہ ستر تہ
 کنبہ کھنڈر کلہ چھلنہ ستر لف ژلان تہ مس ملایم سپدان۔

مَس:

ریندے دہل آبس منز گز بکھ نآوتھ تہ آب ٹھنڈ کر تھ امی آبہ کلہ
چھلنہ ستر چھ کف دؤ رسپدان۔

مَس:

کالہ مر ۶ دانہ، گول الہ ہند ۶ بیالو، دیسی گبواکھ چمچ آبس۔
منز گتھ تھاونہ پتہ کلہ چھلن، زوہ مرن تہ کلہ گڑھ نو دمس پتہ خاطر
تیار۔

دَزن دوا:

اگر اچانک جسمہ کس گنہ تہ تاس توت لگہ یعنی گنہ وجہ کز دز،
یکدم گڑھ سرد آبس یا شپنہ آبس منز بوڈناؤن۔
دَزن جاپہ گڑھ کوچ اولو دَگتھ تہ اڈ بڑوک کر تھ لا گتھ
تھاؤن، شہلتھ پیہ تہ بستہ گھسہ نہ۔

دَرَن داغ:

تاو پٹھ توتھ کرہن مسور تقریباً زابلتھ، نار جیل تپلس ستر
ملناوتھ گروہ دَرَن جاپہ لُا گتھ تھاؤن، نہ گھسن بستہ تہ نہ روزن
داغ۔

دُور:

(داد) چھ مسلک تکلیف تہ اتھ جاپہ چھ یوتاہ کشن یوان کشن
ستر چھ اتھ رتھ یوان تہ یہ چھ وائج ژٹان۔ انسان دپان بہ ژہنہ
تاپنہ ژٹھ۔ امہ جاپہ ہند کشن ٹھیک کرنہ خاطر چھ پنہنہ اچ تھو کہ
اونگہ ستر اتھ جاپہ متھن، دُور گروہ دوہن منز ٹھیک۔

خوبصورتی:

خوبصورتی قائم تھاوہ خاطر گروہ ٹماڑس، گازر رس، چوگندر
رس، ہموذن تقریباً ۵۰، ۵۰ گرام دوہس اکہ لبہ رتس کھنڈس
استعمال کرن، بٹھس یہ رونق۔

بواسیری:

جافر پوٹھکو سبز پنہ و تھہر ۱۰ گرام، کرز ہن مرٹ پوڈر ۲ گرام یا پائوشے ولہ
کھنڈ ۶۰ گرام آبس منز گز بکھ ناوتھ ٹھنڈ کر تھ ژون دواہن متواتر چہہ
ستر سپد بواسیری ٹھیک۔ گرم چیز گرہن نہ کھینڈ۔ قبض گرہہ نہ روزن۔

دڑوگھ:

لیمو جوس تہ پد نہ بہ چھ دڑوگھ بند کران۔

نس سپر:

نس سپر بند کرنہ خاطر گرہن کلس سرد آبچہ وچہ دینہ۔
تاہ لیمو رس ز ترے قطر نسبت منز تراونہ ستر بہ چھنے نس سپر بند
گرہہاں۔

کلہ دود:

واریاہ کالک کلہ دودڑ لراونہ خاطر گرہہ شونٹھ، جلوتری ہموذن
پوڈر بناوتھ گہس ستر ملناوتھ تہ پیٹ بناوتھ توت توت ڈکس

لا گتھ تھاون، کلہ دَا دِس گتھ یکدم فرق۔
 داه بادام گوچه، زگرام قلمی شور، سفید ژندنہ ستر گھن، ڈبکس لکنہ
 ستر بہ چھ کلہ دودڑ لان۔

ماذیرن بستہ:

زچچہ لپدر، اکھ لیٹر آبس منز گزیکہ ناوتھ تہ امی آبک غر غر
 کرنہ ستر گڑھن مازیر تہ اچہ بستہ ٹھیک۔

بار بار پیشاب:

اگر پیشاب بار بار آسہ یوان داه گرام شتاوری پوڈر بناوتھ اکھ
 پاود دس ستر استعمال کرنہ ستر چھ بار بار پیشاب یُن ٹھیک سپدان۔
 یہ عمل چھن اٹھن دہن دوہن جاری تھاون شیشاوری چھ کمر دَا دِس
 ٹھیک کران تہ مردانہ طاقت بڈراوان۔

دَدَچ دَگ:

گاؤہند گؤہ دَدَن جلیہ لاگنہ ستر چھ دَزن دَگ ٹھیک گڑھان۔

قودرتی مناظر:

قودرتکس کُنه تہ ماحولس منز گروھ پُن پان جذب کُرن تہ امہ
کبن حسین مناظرک ہند لطف تہ تلن دگ گروھ مُشتہ۔

غیر غری:

گرم گرم نونہ آپکو غیر غری چھ دکام تہ ژاس بلراؤس منز مدد کران۔

آنج کمی:

دزوکھ، دستہ یا مُسبل چھ سمانہ جسمہ منز آب خارج کران۔ امہ
خاطر چھ اُکس گز بکے ناؤر ہنس آپہ لپٹرس منز ۵۰ گرام نون تہ
۵۰ گرام کھنڈ ملناوتھ یہ آب چئون ضروری بنان۔ تھ جسمس منز آنج
کی پور گروھ۔ زیاد آب جسمہ منز نیرن چھ سبٹھاہ نوقصان دہ۔

دگ:

نونہ دار گرم آبک ٹکوپر چھ اُڈجن یا کُنه تہ تانچ دگ دوار کران۔

خوبصورتی:

خوبصورتی قائم تھاوہ خاطر نیر و کھلہ باغن تہ ما دان مزنہ
 وورے پکو سبز دزمنہ پٹھہ۔ کینوس کالس اوسو ہنکتہ منگہ پڑی پاٹھہ
 اپڑی پاٹھہ، دل تہ دہماغ گڑھ تازہ۔

یڈ مزن گنس:

لیدرہ اگرام تہ نون۔ اگرام آبس ستر کھنہ ستر چھ یڈ مزن جمع
 گوشت گیس خارج گڑھتھ یڈ ہنز دگ کم سپدان۔

دز دکھ تہ ہکو:

سبز دینہ ولہ ہند رس چہنہ ستر چھ دز دکھ تہ ہکو بند گڑھان۔



کینٹھہ یاد تھا ورنہ لا یگھ گتھہ

آب:

صُبْحَس نیند رو تھر تھے کولکڑا کر تھ گڑھ اکھ تاز آبہ گلاس چئون۔

گھلہ ہوا:

آفتاب گھسنہ بڑ وٹہ نہ نیند رو تھتھ گھلہ ہوا ہنس منز پھیرنہ ستر چھ
دل تہ دہباغ تاز روزان تہ دل پھولان۔

تریش:

ترامہ بانس منز کالے آب تھا و تھ دؤیمہ دودھ چہنہ ستر چھ ید
پوڑ صاف گڑھان تہ قبض چھنہ روزان۔

اچھ گاش:

سرد آبہ دچہ اچھن دنہ ستر چھ اچھن ہند گاش ہران تہ برقرار روزان۔

سزان:

دودھ دس سزان کرنگ عادت گڑھ تھاؤن۔ اکہ دودھ ہنفس منز
گڑھ تیلہ مالش سارو ہے جسمس کرپی۔

آوریر: فکر تہ پریشانی دُور کرنہ خاطر گڑھ گنہ کامہ کارس ستر آؤر
روزن۔

نفرت: یس انسان گنہ تہ وجہ کنی پئیس پائس نفرت کر تئیس چھنہ دشمن
ژھانڈئے۔

کم دَوہن ہند استعمال:

انگریزی دوا استعمال کرنچ کوشش گڑھ کم سے کم کرنی تکیا زتم چھ
اکھ دودیلر اوان تہ دو نیم ووتلاوان۔

قودرت:

گنہ تہ دادیگ یلاج گڑھ قودرتن وفورتھاؤی پئیس اندی پئیس،
گلکین کشن تہ قودرتکس ماحولس مژڑھاؤن۔
کابئے:

کابئے دالس چھ کینژون دَوہن ز ثور آرام ضروری۔ گلکوز، شکر
رس، آلو بخار شیر تمر رس گلکوز ملناوتھ یا خالی چہنہ ستر ولتہ آرام۔
کوٹھن دگ:

اکھ چچہ میتھ بیول یگھ آبس ستر کھنہ ستر چھ کوٹھن ہنز دگ

ٹھیک سپدان۔

ترے زور و زورنی گوچہ سکی کھنبہ ستر چھ کوٹھن ہند دودھیک سپدان۔

نفرت نہ کرنی:

پننس پانس پننہ غلطیو کن نفرت کرنہ ستر چھ اسی تھمس دشمن ہنز
کام انجام دوان یس گنہ بہ حدس تام ہیکہ گنہتھ۔

لول:

قودرتچہ تھر مز زیار ستر گنہ گنہ بہ طریقہ لول برن۔
انسان، حوانن، چرندن، پرندن برولول۔ اگر ممکن سپد نہ توبہ
مہ کرک و ک نفرت۔

بچھ گنہ:

بھس گنہ بہ داغ زراونہ خاطر گنہ رینہ دہل پوڈر بناوتھ
آبس ستر پیٹ بناوتھ بھس کینوس کالس متھتھ تھاؤن، گنہ کہو
داغ گنہن ٹھیک۔

خوش روزن:

پنہ نین گتھن منز، پنہ ووتھہ پیٹھ منز بر وچھر بہ لول۔ یوتاہ لول

یہ تھ تھند ہمسایہ، تھند اشناو، تھند یار دوس تھند آسچ کی محسوس
کرن۔

صحتندی:

یہ تھنب قبض روزو۔ یہ چھ تھند صحتندی آسٹس تہ نہ روزنس مشر
گوڈ نیچ ارچن۔

دند/مازہیر:

پھنکر تہ نون پھبکھ پوڈر بناوتھ اولگچہ ستر مازہیرن تہ دندن
متھتھ اکھ ہ منٹ گروہتھ کولکڑ کرہ ستر چھ دند کو مازہیر مضبوط
سدان۔

مازہیرن ورم یا دگ ٹھیک کرہ خاطر گروہ شوٹھ پوڈر کھوورس
اتھس پٹھ رٹھ دچھنہ اولگچہ ستر دندن تہ مازہیرن مجن کرن۔
دند و منہ خون میرن:

اگر دندن یا مازہیرن خون یا پاکھ آسہ نیران تہ تاو پٹھ گروہ پانہ
دہ گرام جاویند اڈ دوڈ کرن تہ پوڈر بناوتھ دندن کو مازہیرن مالش
کرن۔

پائیریا:

اُمبہ آنچہ پوڈر بناؤ تھ تمہ پوڈر ستر منجن گرنہ ستر چھ دند و منز خون
نیرن یا پا کھ نیرن بند سپدان۔

کم نون:

نون کم کھننگ عادت گزہ لو کچا رپانہ پٹھے تھاؤن۔

اُس خوشک:

اُس یا ہوٹ اگر ہو کھان آسہ، اکھ خضر اُنٹ اُسس منز
گولناونہ ستر چھے اُسس تراؤ تھ پھیران۔

ہیکو داؤد:

ہیکو کلبن دادین چھ شاہ تول یا شاہ تول موربہ یلاج۔ نون تہ
پھکر آپہ ستر سو کھہ وشن غر غر۔

گل غنقسہ تہ کانبے بیول آبس منز گزبکہ ناؤ تھ گزہ امی آپہ ستر
تہ تہ مائلس کرنی تہ آب نیر تھ کنبہ دچہ پٹھ تھاؤ تھ ہئس راتس گنڈ تھ
تھاؤن۔ ہئس نیمہ قسمک تہ دود آسہ گزہ ٹھیک۔

ہو چھ دانہ ول اکھ لوگٹ چچہ دوہس دوہیہ تریپہ لہہ تراپنہ ستر

چھ ہٹ کین داد بن آرام سپدان۔

ذو دوا:

۵ شے ڈتھر برگ تج آبہ گلاس منز گز بکہ ناوتھ بیلہ نصف
گلاس روز تہ آبہ ستر گڑھ کلس مائس کر ذتہ گھنڈہ اڈ گھنڈہ پتہ گڑھ
کلہ چھلن۔ کلس اگر ذو دوا سن تہ گڑھن ختم۔ کف گڑھ کم۔

کلہ دود:

کلہ دا دس تہ چھ برگہ تج علاج۔ اکھ تج پوڈر بناوتھ آبس ستر
ملناوتھ پیسٹ بناوتھ ڈکس متھتھ تھاوہ ستر چھ کلہ دود ڈالان۔

اچھ دود:

اچھ دا دس تہ گڑھ برگ تج پوڈر پیسٹ بناوتھ اچھ نار بن متھتھ
تھاؤن۔ اچھن ہند دگوش ڈالہ۔

دند:

دند صاف تہ شفاف گرہ خاطر گڑھ برگ تج پوڈر بناوتھ
دند منجن بناؤن۔

ژاس:

برگ تج پوڑا اکھ چچہ اکھ کپ گرم دودس ستر یا اکھ چچہ ماچھ
ملنا وتھ استعمال کرنہ ستر چھہ ژاس ژلان۔

بچہ دینہ ہنز صفائی:

لوسہ زنانہ گڑھ اکھ گلاس آبس منز پانڈھ شے وتھر برگ تج
گزیبکہ ناؤن۔ پیلہ آب نصب روز سہ چاونہ ستر یس بچہ دینہ منز
گند خون یا مل آسہ سہ نیر نہر تہ بچہ دانز گڑھ صاف۔

دند:

جافر پوشہ کلک پنے وتھر آبس منز گزیبکہ ناوتھ تہمہ آبہ ستر کولہ
کڑہ کرنہ ستر چھہ دند دودژلان۔

ماذیر:

تاز آبس منز لیومب چیرتھ کولکڑہ کرنہ ستر چھہ ماذیرن ہند ورم
تہ اچہ بدبوے ژلان۔

قبض:

سینمس قبض آسہ بار بار گڑھان تس پز کاشر تیلچ مالش شامس

شونکے بڑ فہمہ یڈ کر فی۔

گرم آب کپس منز اکہ لیوم چیرتھ شونکن وز چہنہ ستر نیر صحن
گھلہ مل۔

آب چنک عادتھ:

صُجے نیندر ووتھتھ کولکڑ کر تھ گڑھ اکہ تاذ آب گلاس چئون۔

نیندر:

آفتاب گھسنہ بڑ فہمہ نیندر ووتھنہ ستر چھ دل و دماغ تاذ
روزان پیہ اُکس کامہ دوتس دون ہنز برکت نیران۔

اکہ یاز گلاس آب کالے ترامہ بانس منز تھاتھ صُجے نیندر
وتھر تھے چہنہ ستر گڑھ یڈ پڑ صاف تہ پیہ روزنہ قبض تہ۔

اچھ:

تہرنہ آنچہ دچہ اچھن دینہ ستر چھ اچھن ہند گاش برقرار روزان
بلکہ ہران۔

آدوریر:

فکرتہ پریشانی دؤر کر نہ خاطر گڑھ گنہ کامہ کارس ستر آؤر روزان۔

خدمتِ خلق:

اگر کامہ کارِ نیشہ مو، کلر اُسو یا ریٹائر اُسو گاہتے گئے تھے ادارس ستر گڑھ
وابستہ روڑن اُس گئے تہ طریقہ لوکن ہنز بے لوث خدمت آسہ کران۔
عمل ردِ عمل:

کائسہ تہ اناس، دوستس یا دشمنس گڑھ نہ بد یوہن یا بد
کرن۔ یوس تہ عمل تہو اتھو کھور و، زبو زنگو یا پنہ دل یا دہماغہ ستر کُرو
تھے چھ ردِ عمل۔ رتِ عملہ چھ رت معاوضہ، بد عملہ چھ بدرِ عمل۔

شینستر:

خونس منز آکسجن و اتناونک اہم ڈرک یہ چھ شینستر (Iron)۔
خونچ کی چھ شینستر چہ کمی کنز سپدان۔ سبز ترکار، مٹر، پالک، خوشک
مہ کھنہ ستر چھ یہ حاصل سپدان۔

وٹامن:

وٹامن چھ بہارو نیشہ رچھان تہ بہارن ہند مقابلہ کرنہ خاہر چھ
سائنس خوراگس منز وٹامن آسن ضروری۔

تھنر، لیومب، ٹماٹر، مٹر، دال، مہ کھنہ ستر چھ بیم حاصل سپدان۔

خونچ کی:

خونچ کی، خوراک نہ شَر و پُن، گیس پاؤ سپُن، اُچھن بونہ کینہ
سفیدی، لیدری، تھکاوٹ، کمزوری، ہبکتھ نہ آسنگ وجہ چھے خونچ کی۔
قبض:

قبض گروہنکو وجوہات چھ اُسس کُلف یلے تھاؤن۔ یمہ ساتھ
پنہ تمہ ساتھ یڈ پر نی، کھنُس چنُس منز بے قاعدگی۔ یڈ صاف گرنس
منز جلد بازی، یمہ ساتھ یڈ صاف کر پنچ ثینہ ون دیہ سہ ساتھ ٹالن،
مل نمبر نیر ون رکاوٹ تھاؤن چھ قبض گروہنکو کینہہ خاص وجہ۔
قبض:

قبض گروہ کھنُس چنُس منز تبدیلی گرنہ ستر ٹھیک کر پنچ کوشش
کر نی۔ دوا گروہن نہ استعمال کر نی۔

چھلکے ہتھ دالہ، سوتھ سبزی، نصف یڈ گروہ سلا د کھبتھ پر نی۔
سلا د گروہ، گازر، ٹماٹر، بند گوبھی و تھر، چوگندر، لار، گنڈ، کوش ہتھ
آٹچ ٹوٹ۔ مو، امب، امرود، موسی، پیپتا۔

کھنہ بز فہمہ اکھ گھنہ تریش چننگ عادت گروہ بناؤن۔

یڈ صاف کرنی:

مر بائے ہلبلہ اکھ شوٹنگن و زِ گرم دودھ گلاسہ ستر چنبہ ستر چھنے یڈ
پوڑ صاف گڑھان۔

سرد آہ سزان:

دودھ دیش سرد آہ سزان کرنک عادتھ گڑھ بناؤن۔ گرم آہ سزان
کرنہ پتہ چھنے تہر گھسان تہ سرد آہ سزان کُرتھ چھنے گرمی باسان۔
سرد آہ سزان کرنہ ستر چھ خٹک دوہ تیز سپدان۔

پروٹین:

پروٹین چھ سائی جسمانی قوت، کام کرنک طاقت، پھرتی، چُستی پاد
گرنس منز مدد کران۔ والہ، اناج، چنبہ، مٹر، دودھ، مہو چھ امکو آغر۔

چربی:

Fat، چھ سائنس شریس منز گرمی پاد کران۔ یہ چھ دودھ، تیل،
بادام، دُون، کاجو، منگ پھلی، بیتہر چیز کھنبہ ستر حاصل سپدان۔

کاربوہائیڈریٹس:

کاربوہائیڈریٹس چھ سائنس شریس گرم تھاوان یُس صرف زیند

انسائس منز چھ آسان۔ اناج، توئل، اوٹ، مکاے، جوار، باجر،
 نے شکر، خضر، مؤ دُرمو، کیلہ چھ امیک آغر۔

آب چھ زندگی:

سائس شریس منز چھ تقریباً ۷۰ فیصدی آب۔ آب چھ ساینہ
 شریج صفائی تہ گندی دؤر گرس منز مدد کران۔ عارق، پیشاب،
 مل نہر کڈس منز مدد کران۔ عارق، پیشاب، مل نہر کڈس منز،
 خوراک شز و پناؤس تہ خون بڑوٹھہ پکناؤس منز مدد کران۔ صاف
 آب چھ زندگی، گند آب چھ موت۔

کلشم:

کلشم چھ ساینہ اڈچہ تہ سائی دند بناؤس تہ مضبوط تھاؤس
 منز اکھ ضروری جو۔



देसी दवा तु देसी यलाज

(दाखन दवा मरज़न शफा)

देसी दवा तु देसी यत्नाज

(दाद्यन दवा मरज़न शफा)

महाराज कृष्ण मावा 'मसरूर'

किताबि हुंद नाव	:	देसी दवा तु देसी यलाज
मुसानिफ	:	महाराज कृष्ण मावा 'मसरूर'
लिपी अंतरन	:	सन्तोष शाह (नादान)
डी.टी.पी	:	रिंकू कौल # 9419136369 471, Sec-2, Vinayak Nagar, Muthi, Jammu - 181205
छपन वरी	:	2011
म्वल	:	250 र्वपयि
छापखानु	:	ताज कम्पनी नयी दिल्ली

किताब मेलनुक पताह:-

श्रीनगर :	किताब गर, मौलाना आज़ाद रोड, श्रीनगर।
जोम :	किताब गर, कनाल रोड जोम।
श्रीनगर :	फनकार कल्चरल आरगनिज़ेशन पोस्ट बॉक्स 112 - श्रीनगर।

बु छुस
 यि किताब
 बहूरा बरादरी हुंदिस
 नामवर ग्वनमाथ मानजू सूरी अतार,
 पनुनिस मॉलिस नन्दुलाल मावा टॉठ्य कौलस
 तु
 पनुनि माजि यॅम्बरज़ल मावा
 यॅम्य मे कॉशिर ज़बान गलि गलि आपर
 नज़रानु तु अर्पण करान ।
 मजाराज कृशण 'मसरूर'

‘परहेज छु यलाजु खोतु बेहतर’ ।... अख प्रॉन्य कहावत ।

क्वदरतन छु असि अँदयपँक्य सु सोरुय सामानु म्वयसर तु
व्वफूर थोवमुत, येमि सुत्य अँस्य बेमारयव निशि दूर ह्यकव रुज़िथ ।

काँशुर यलाज छु असि अँदयपँक्य कुल्यन कट्यन तु जँडी
बूट्यन हुंज ज्ञानकाँरी तु तिमन हुंद वर्ताव तु बेयि ख्यनु च्यनु चीज़न
मंज कँह तबदीली हँछिनावान । येमि सुत्य अँस्य सेहतमन्द तु तन्दरूस्त
रोज़व ।

तरतीब

नम्बर शुमार	मज़मून	सफ़
1.	पेशि किताब : जी आर हस्तरत गडा	1
2.	ग्वडु कथ	3
3.	म्यॉन्य ज्ञान	10
4.	बेमार आसुन क्या गव ?	14
5.	सेहतमन्द कुस छु	16
6.	इन्सॉनी डाँचु - न्येबरिम तु अँन्दरिम अंग	17
7.	अंग्रीज्य यलाजस तु देसी यलाजस मंज़ फर्क	20
8.	इन्प्यकशन तु अमि सुत्य यिनु वाज्यन तब्दीलियि	23
9.	तशख्यस मर्ज	24
10.	सोन आँद पोक तु सोन ख्वराक	26
11.	सॉनिस ख्वराकस मंज़ क्या छु शॉमिल	28
12.	इन्सानु सुंद थ्यनु प्योन	32
13.	शाह खसनुक तु वसनुक निज़ाम	35
14.	ख्वराक श्रपनुक निज़ाम	36
15.	खून बननुक तु बॉगरावनुक निज़ाम	37
16.	द्यमाग तु तथ सुत्य वाबस्तु निज़ाम	38
17.	गदूद, हारमोन, तीलुप्योत, ब्वकुवचि	38
18.	सोन अँडिजि क्रंज़	39
19.	अँन्दरिम गलाज़थ न्येबर नेरनुक निज़ाम	39

20.	पिशाब न्येबर नेरनुक निज़ाम	40
21.	अँछ, नस, कन, दन्द, मुस्तु	41
22.	बचु पौदु करनुक निज़ाम	41
	मुखतैलिफ दौद्य तु तिहुंद्य यलाज	
23.	शुशि नारिक्य दौद्य	46
24.	चास - तम - शांश - नमून्या - टी बी	47
25.	कलु दोद - मायग्रेन	50
26.	बुल्ड प्रेशर	52
27.	दग : पूर जिस्मच दग या कुनि ति तानुच दग	54
28.	वैर्म	56
29.	गौवुट	57
30.	होट तु अथ सुत्य वाबस्तु दौद्य	59
31.	ज्यव, ज्यव ब्रेकुन यिन्य, ज्यव फटुन्य	60
32.	दन्द, दन्दु दोद, दन्द नीरिथ चलुन	62
33.	कनुक्य दौद्य : कनव मंजु पस नेरुन	65
34.	वुठ फटुन्य	67
35.	मिर्गी	68
36.	मौल न आसुन, ब्वछि नु लगुन्य	70
37.	नस सेर	72
38.	यँड दोद, बदहजमी तु पीचिश	73
39.	नाफ	75
40.	कब्ज	76

41.	अन्दुरमन वर्म	79
42.	बवासीरी	79
43.	शुगर बेमारि	82
44.	क्रेहन माजुक दोद	84
45.	ब्वकुवच्यन मंज कॅन्य	86
46.	कांम्बय	88
47.	पेशाबुक्य दौद्य	90
	मरदानु दौद्य, जिन्सी कमज़ूरी ठीक	
48.	बुथिस गेनि या हुन्येर	96
49.	ड्योल बदन डेजि पिस्तानु	97
50.	यावन वीरि	98
51.	ज़्यूठ मस छु ज़नानन हुंद वस	99
52.	ज़नानु तु ज़नानु दौद्य	104
53.	दिल तु दिलुक्य दौद्य	110
54.	बुथ छु दिलुक आनु	112
55.	मोट इन्सान छु बेमारयन हुंद आगुर	113
56.	नेन्द्र	115
57.	ब्वछि	116
58.	खूबसूरती बडुरावनुक नुस्ख	118
59.	वुठ	121
60.	तलु पत्यन नार गंडुन	122
61.	आम तु खोलु	123

62.	अकल तु यादाशत ठीक करनुक नुस्ख	124
63.	कैन्सर	127
64.	बुजर	128
65.	मस क्रूहन करनु खॉतर नुस्ख	132
66.	चरबी वालनु खॉतर	133
67.	दादिक दवा	134
68.	कैह याद थाविन लायख कथ	156

पेशि किताब

अगर कुलहम काँशरि ज़बॉन्य तु अदबस प्यठ नज़र
 त्रोव तैलि छय असि सिरफ शॉयिरी लबनु यिवान । यथ ज़बॉन्य
 मंज़ आँगजन प्यठ गँज़रावनस लायक अफसानु, नावलु तु तंकीदी
 मज़मून आसन स्व ज़बान कोताम हैकि तॉलिब अँलमन हुंज़
 तशंगी पूरु कॅरिथ । प्रथ कुनि अलमी ज़बॉन्य मंज़ गछन मुखतलिफ
 मज़मूनन प्यठ किताबु दॅस्ययाब आसनि । अगर अँस्य उर्दू ज़बॉन्य
 हुंदिस सरमायस प्यठ नज़र त्रोव तैलि छि असि १९४७ ब्रोंह
 मुखतलिफ मोज़ुवन प्यठ किताबु आमुच्च यथ मंज़ फलसफ़,
 नफसियात, सियासियात, नाबातात, अस्लामियात, मसूरी वग़ौरु
 मोज़ूद छि । अथ मंज़ कॉम असमानि यून्विसिटी हैदराबादन कॅरमुच्च
 छे, स्व छय थकुन्य लायक । अगर असि ज़बान ज़िन्दु आसि
 थावुन्य तैलि पज़ि असि काँशरिस मंज़ तिमन मोज़ूवन प्यठ
 कॉम करुन्य यिमन हुंज़ व्यछुय असि छय । महाराज कृष्ण मावा
 मसरूर सॉबन मुखतलिफ काँशर्यन दोहन हुंज़ व्यखनुय कॅरमुच्च
 तु सुती तिम ब्योन ब्योन दौदव खॉतरु अस्तेमाल य्वसु काँशुर

परन वाल्यन अख नॅव तहरिक तुलनुच दावत दिवान छय ।
 असि पज़ि मुखतलिफ मोज़ूवन प्यठ पानु ल्यखुन या तर्जमु
 करुन येमि सुत्य कौशिर ज़बान अख अँहम संगिमील परावि ।

जी आर हस्त गडा
 फनकार कल्चरल आरगनिज़ेशन
 पोस्ट बोकस 112 - श्रीनगर ।



ग्वडु कथ

शुरू छुस बु करान तँमिस कायिनातकिस मौलिकु सुदि नावु
सुत्य युस अमिकिस ज़रस ज़रस मंज़ बैसिथ छु तु युस

राम ति छु तु रहमान ति छु

युस नूर ति छु तु नारान ति छु

युस वन्दु ति छु तु बहार ति छु

युस पज़रुक तु लोलुक अमार ति छु

युस पनुनि आसनुक पानय इज़हार ति छु

बु छुस अख कॉशुर ! लेकिन अज़कल पनुनि माजि कशीरि निशु दूर ।

दूर आसनु बावजूद छम माजि कशीरि हुंज़ माय रगन रगन मंज़ बरिथ !

मे छे म्यच कॉशिर, खून कॉशुर, रंगु त माज़ कॉशुर, जिसमुक
अख अख तान कॉशुर, दिल कॉशुर, जुबान कॉशिर । मे येलि ग्वडुन्यथ
लेखुन ह्योत, मे लीक्य अफसानु, शार्ट स्टोरीज़ । शॉयरी कॅरुम, नज़्मु
लेछ्यम, गज़लु लेछ्यम । खूनस तु रगन मंज़ जोश बरन वॉल्य बाँथ
लीखिम, मगर येलि बु रछा ब्रोंठ पोकुस, मे ज़ोन ज़ि यि कॉम छे
वारियाहव कॉरमुच तु करान ति छि । मे ल्यूख प्रथ कुनि मौज़ूहस
प्यठ ! मे छु अख कोमी बाँथ वौनुमुत :-

वैथिव तुलिव बन्दूक जवानव तस बद बखतस लार करव
युस ज़न सानि आज़ाँदी ज़ागन तिहिन्द्य गरु मिसुमार करव
वैथिव कॅरिव तोह्य इकुवटु सपुदिथ रतु चाँगिस हुंद वोल्
इबरतनाख सबख हैछिनावि युस प्रॉटिव तँम्य सुंद ओल्

कुचि लटि दोख छु दियुतमुत तँम्य बदबरख्तन
यिनु तस प्यठ एतबार कँरिव

1965 किस जंगस प्यठ छुम ल्यूखमुत:-

येलि लावु ज़ेहनन गीर करान तैलि सपुदान जंग!
येलि माजि पनुन अवलाद खरान तैलि सपुदान जंग!!
येलि डॉन तु रांटस वॉरानन हुंज़ इन्सानन छि अचान
येलि मोतु मलॉयिख बेवायि नचान तैलि सपुदान जंग

आज़ादी प्यठ छुम ल्यूखमुत :-

बुलबुलव कँर शानु पोशन शालुमॉर आज़ाद गव।
रज़ु गुलॉमी हुंज़ छेनिथ पेयि अज़ वतन आज़ाद गव।।

1972 किस जंगस प्यठ छुम ल्यूखमुत:-

चंगेज़ी मॅशरॉवुन बैयि मॅशरॉवुन चंगेज़खान
नॅवि सरु सॉरी मोम कॅरयवुन याद ज़ॉलिम ऐही खान

मे छु अख लौकुट अफसानु ल्यूखमुत :-

बे नावु शहर
तथ शहरस मंज़ ओस नु काँसी नाव!
काँह येलि काँसि प्रछान ओस 'हे कुस सा छुख?'
जवाब ओस यिवान 'बु'!
जवाब दिनु वोल् ओसुस प्रछान चु कुस सा छुख?
वापस ओस जवाब मेलान
'बु तु छुस बु'
वारियाहन ओस प्रछान, जवाब ओसुस यिवान
बु - बु - बु - बु

मे सूँच जि येलि अँस्य सॉरी बु छु तेलि क्याजि तज़ादु । सारिनुय
हुंद बु छु अकुय - सिर्फ शकुल बदलॉविथ । क्रहुन ति छुस बु - सफेद
ति छुस बु - अमीर ति बु - गरीब ति बु - ओर ति बु, बेमार ति बु ।

नात, मज़ाहिया शॉयरी तु प्रावडी ति छम लीछमुच । कँह नमून
छि पेश:-

दरवेशा वोथ दामा च्यथ
स्वर्गु ख्वतु स्वर्ग गव आदम रथ
चरसी अज़ कल गँयि दरवेश
मज़हब गोव बस थावन रेश
पँज्य बाव अज़ कल गँयि पागल
हेंदव्यन्द ख्वतु म्यीठ कॉशिर अल

अख मशहूर कॉशुर बाँथ छु:-

“यिनु सा चेशमन सेह करख”

अज़लय ओसुय नूर प्रेडान कॉशिरस कोमस मगर
अज़ लगान टन वादु पौडर बुथ तिमन व्वज़लावनस
अज़ करान मातम छे पँज्य पॉट्य कॉशिर्य ज़बान
तिम अनान अँग्रीज़ टीचर कॉशिर ज़बान हैछिनावनस



छेय बैरिथ मन्दोरि लेकिन दिल चे छुय कोताह गरीब
छुख समन्दर छुय नु ताकत त्रेशि दामा चावनस

अख नज़्म छुम वोनुमुत:-

बडि खोतु बोड नादान सु इन्सान युस ज़ानान नादान बैयन
तँस्य योत गँछि इन्सान वनुन युस इन्सान वनि इन्सान बैयन



दिलु वॉलिस गॅछि बौड दिल आसुन नतु ओस ना 'मसरूरस' दिल
दिलबर गोछ अमि कुस्मुक आसुन दिल करि हे क्वरबान बेयन



मे छु अँकिस रूसी अफसानु निगार तु नावल निगार ग्वरकी
सुंद अख अफसानु 'इन्सान सुंद थनु प्योन' कॉशुर तरजुम कोरमुत ।
रूसी बचन हुंदि खाँतर रूसी लूक कथु ल्येखनु आमच कॉशुर तर्जम
कँरिथ छु मे कॉशिरिस अदबस मंज अख म्वलुल्य खजानुक इजाफु
कोरमुत ।

ग्वडुन्युक कॉशुर अखबार युस आजॉदी पतु कँशीरि मंज
शाया सपुद, तम्युक ऐडिटर आसनुक शर्फ छु मे हाँसिल । मरहूम
दीनानाथ नॉदिम, हाजनी साहब, जिनाब टेंग सॉब, मरहूम मोती लाल
साकी, मोती लाल क्यमू साहब तु बेयि वारयाह शखसियचन सुत्य
व्वथ ब्यठ करनुक शर्फ छु मे हासिल ।

बु रूदुस तकुरीबन च्वन वॅरियन कशमीर ट्रेडर्स एण्ड
मैनुफेक्चरस फेडिरेशनि हुंद जनरल स्यक्रेट्री, ख्वसु तमि वख्तु सारिवुय
ख्वतु बॅड तु सरगरम तिजारती अनजुमन ऑस । मरहूम दीनानाथ
मदन (प्रिन्सपल गान्धी मेमोरियल कालेज) तु मरहूम ओबदुल सलाम
पारिमू सॉबुन छुस बु शुक्रगुजार यिमव मे रेहबरी कॅर ।

तिजारथ तु तॉजरन 1980 ईसवी मंज अँकिस मंजहबी जलूसस
प्यठ लाठीचार्ज करनस खिलाफ ग्वडुन्युक कशमीर बन्द, येम्य कँशीरि
मंज इन्कलाब ओन तु सोंच बदलोव, आव म्यानि अपील प्यठ बाअमल ।
सारिसुय कँशीरि मंज गोव खनुबल प्यठ खादनयार, ऊडी, सोपोर

क्वपवोर, वरमुल तु सारिनुय ज़िलु सदुर मुकामन, गामन कैह शाहरन
मंज़ मुकुमल हरताल तु एहतिजाज । 134 ऐसोसियेशन तु मुखतलिफ
तिजारती अन्जुमनु सपुज़ अथ मंज़ शॉमिल ।

लेकिन यूताह करनु बावजूद सपुद न मे तसल्ली । मे दौप ज़ि
बु करु कॉशिरिस अदबस मंज़ कैह अलग तु बिदून कॉम युस अथ तु
ऑमिकिस सरमायस मंज़ इज़ाफ़ु करि । शॉयरी, अफसानु निगॉरी,
झामा नवीसी बेतुरि छे वारियहव कॅरिथ त्रॉवमुच । तिमन ग्वनमातन
ब्रॉठिकनि म्योन लेखुन छु आफताबस च़ोंग हावुनस बराबर । क्याह
अहद ज़रगर, शमस फकीर, रसुल मीर, महजूर सॉब, नॉदिम सॉब,
कृष्ण जू राज़दान हिव्य ग्वनमाथ वोथुना बेयि ।

क्याह प्रकाश राम कुरगॉम्य सुन्द कॉशुर रामायण या मानुजू
सुंद हियुव, कृष्ण औवतार या नल दमयन्ती ह्यक्याह कांह वॅनिथ या
व्यखुनिथ । दार अदब ह्यक्याह कांह दोहरॉविथ या वॅनिथ । सारी करन
कूशिश लेकिन कॅति गॅछुनख ख्याल मरकूज़ । समय कति छुख ।
ज़मानस आव इन्कलाब । फ़रागथ नियख रॅटिथ । वख्त छोट्योव,
कॉम ज़ेटेयि, सोंचनस लोग बदल डायरेकशन, टेलिविजन तु
अलॅक्ट्रानिक मीडियाहन बदलोव ज़मानु । अमिय बास्योव मे ज़ि बु
करु कैह नोव ।

मे दियुत ऑक्व दोस्तन मशवुर ज़ि कॉशिरिस अदबस मंज़ छु
हिन्दू मैथालोजी कॉशिरावनुच ज़रूरथ । अवय लेछि मे 'बख़्शान हार
तु स्वर्गन्य वतु बद' । अथ सॉबरनि मंज़ छु मे मॉलिकु सुंदि बजरुक्य
तिमु कथु मे शॉमिल करिमचु यिम कॅाशिर्यन गरन मंज़ सीनु ब सीन
ब्रॉठ आसु पकान । म्यॉन्य बुड बबन आसु यिमु कथु म्यॉनिस मॉलिस

बोजुनाविमुच तु म्याँन्य मॉल्य बोजुनॉवि तिमय मे तु मे करि कल्मबन्द ।

कॅशीरि मंज आँस नु अज ब्रोंठ 50, 60 वरिय बिजली या ऐलाक्ट्रानिक मीडिया ओस नु यूताह ज़ोरन मंज । अवय ओस तिमन दोहन गरियुक बुजर्ग शाम सपदनु पतय पनुनिस अयालस ब्रोंठ कनि बेहनॉविथ दर्म कथु या लुकु कथु बोजुनावान । यिम तिमन पनुन्यन बुजर्गन निशि बोजमुच आसु । मे सूच जि बु करु कॉशिरिस अदबस मंज दोविम्यन ज़बानन मंज लेखनु आमुत शाहकार तरजमु, लेकिन न छुम त्यूत अँलिम तु न तिछ तॉलीम । बावथ गॅछ तिछ आसुन्य, य्वसु आम लुकन फिक्रि तरि । अमि खॉतरु छु लेखन वॉलिस हना ब्वन वसुन या परन वॉलिस हना ह्योर खसुन । अज योस बु यि कूशिश छुस करान, अथ छु मे नाव थोवमुत 'देसी दवा तु देसी यलाज' अथ छु वजह जि म्याँनि सथ पीरि छि अथ कारस तु अथ यलाजस सुत्य वाबस्तु ।

अँस्य यथ ति मंजहबस सुत्य वाबस्तु छि तमिचि किताबि या फलसफु छि वुनि अरबी, फारसी, हिन्दी या संस्कृत ज़बॉन्य तामुय महदूद । कॉशिर ज़बानि मंज कर वाति ति यि अँलिम या फलसफु ति छुन मॉलूम । बहरहाल वुन्यक्यन छु बेयेन ज़बानन मंज लेखनु आमुत या वननु आमुत अदब, फलसफु या सायनस कॉशिरावुनंच छि स्यठा ज़रूरत । साईनसी तरकी छे अज तथ अरूजस वॉचमुच, जि अथ मंज छुन सोन वोजूदय कुनि । कायिनातस छु अज प्रथ अंदु व्यूर यिवान तुलनु । प्रथ कांह परदु छु यिवान चटनु, लेकिन सोंच लायख कथ जि कॉशिरि ज़बान छा अथ कॉबिल जि स्व वाहरावि अमि नवि इन्कलाबुच गर्मी । अंज छे गछान सानि नवि पूयि काशुर परनस ल्येखनस शर्म । बु

छुस नवजवान लेखन वाल्यन वनुन यछान ज़ि तिम कॅरिन बैयिन
 ज़बानन मंज़ वननु आमुत या लेखनु आमुत शाहकार कॉशिराँविथ
 पनुनि मादरी ज़ाबॉन्य हुंज़ बॅड खॅदमत। डाकटरी या कॉनूनी किताब
 काशिराँविथ कॅरिन तिम आयन्दु यिनु वाल्यन नसलन फैज़ियाब तु
 पानु ति सपुदिन ज़िन्दु जावेद।

आय.टी.टेकनालोजी कर ह्येकि कॉशुर ज़ॉनिथ या समजिथ
 या वरताँविथ। अमि खॉतरु छु अँम्य न्यस्फ वाँसि अँग्रीज़्य ज़बान
 परनस लेखनस तु समुजनस मंज़ ज़ायि करुन्य। क्याह कॉशिर ज़बान
 ह्येक्याह पनुनि तोर तिमन म्वलुल्यन खज़ानन ठानु तुलिथ, योताम
 अंग्रीज़ी ज़बान वातान छे या वाँचमुच्च छे। कम कम फलसफुदान छि
 अज़तम पौदु गॅमित्य, यिमव रूहॉनियत वॅनिथ समॉजी इन्कलाब ओन।
 अँक्य अनपढ ग्रहसथी लॅडकन ओन सिरिफ ज़बॉन्य हुंदिस बलबूतस
 प्यठ सु इन्कलाब युस नु पॅतिम्यव दॅहव पंदहाव वरियव प्यठु थमानुय
 छु।

अगर अँस्य तंग नज़रिया तु तौसुब त्राँविथ कॉशिर ज़बानि
 खॅदुमथ छि यछान करुन्य, अँसि पज़ि सारिनुय मज़हबी किताबन तु
 फलसफन कॉशिरस मंज़ तरजमु करुन, युथ सॉन्य नज़र वॅसीह गछि
 तु सॉन्त वुडव गछि लामहदूद।



म्याँन्य ज्ञान

यिथु पौँट्य अंग्रीज़ दवा कुनन वॉलिस केमिस्ट छि वनान,
 तिथुय पौँट्य छि देसी दवा या जेंडी बूटियन हुंद तिजारत तु वरतावन
 वॉलिस अतार वनान। अतार गव अतुर कुननवोल तु समाजस मंज़
 ख्वशबू फॉलावनवोल तु अमिसुय अतार सुंघन शानन प्यठ ऑस
 हिकुमथ देंरिथ। हकीम ओस कितौबी अँलिम ज्ञानान तु न्वसखु लेखान।
 तमि पतु ओस तथ अमली सूरत दिवान अतार। सु ओस ज्ञानान जि
 क्वसु जेंडी बूटी कमि शकलि छे। कति छु पौँदु सपुदान। कथ दौँदिस
 छु दवा तु कुस दौयिम ह्येकि अम्युक मुतबौदल ऑसिथ। श्वद दवा
 हॉसिल करुन वरतावुन तु वफूर थावुन ऑस अमिसुय अतार सुंज़
 जिमुवॉर्य। अज़ छु कशीरि मंज़ कारिनजार बदस्ति गिलकार करनु
 यिवान। तिम छिनु ह्येकान बॅरगि सन्ना, बर्गि हना, चोब चीनी, रेवंद
 चीनी, रस अशुद या सलाजीत, बर्गु नीम या बर्गु ल्यूम फर्क कॅरिथ।
 बेमार कति ह्येकि बॅलिथ।

अतार ओस पीर दर पीर यि सॉरुय ज्ञान ब्रोंठ पकुनावान तु
 अथ बलबूतस प्यठ रूद यि नासाज़कार हालातन मंज़ कॅशीरि मंज़ुय।
 अँम्य श्रपरोव तु व्यपरोव पुनुन व्वजूद पुनुनिसुय वतनस मंज़। कशीर
 छे ग्वडु प्यठय रूहॉनी बुजर्गन हुंज़ आला तजुरुबुगाह ऑसमुच तु युस
 ति अथ सफरस मंज़ शौमिल ओस यछान सपुदुन, तॅमिस ऑस ग्वडुनिच
 नज़र कॅशीरि प्यठ प्यवान।

रूहॉनियत छे अख सोंच, अख नज़ॅरियि, अख इबादत, अख

ताकथ युस प्रथ कांह हॉसिल करनु खॉतरु कशीरि युन ओस यछान।
 कशीरि छु वारियाहन हमलु आवरन हुंद कहर ति बरदाशत करून
 प्योमुत। तिक्याज़ि तिम ऑस्य पनुन नज़रियि लुकन मंज़ फेहलावुन
 तु कशीरि हुंज़ खूबसूरती हुंद व्यूर तुलुन यछान। रेशुत ऑस्य न तिम
 समजान तु ऑस्य ऑसि तिम ज़ोर ज़बरदस्ती या ताकतु सुत्य पनुन
 नज़रियि ब्रोंह पकुनावान। कॅशिर बटु तिम अथ नविस नॅज़रियिहस
 सुत्य इतिफाक या मुतुमयिन ऑस्य नु तिम ऑस्य कशीरि मंज़ चलनस
 मजबूर गछान तु मुल्कुक्यन बेयन बेयन जायन हिजरत करान।

पठान राजस मंज़ सपुदनवोल जुलुम तु जबर बन्योव कशीरि
 मंज़ बटु चलनुक अख खास वजह तु अथ दोरान यिम न चॅलिथ ह्येक्य
 तिमव कोर पनुन यज़त तु ओज़ुकु बचावनु खॉतरु येतिक्यन अकसरियत
 वाल्यन लूकन हुंघ पॉठ्य व्वथु ब्येठ, पलव पोशक तु रख इखतियार
 युस तिमि विज़ि मुरवुज ओस। कसाबु, फ्यरनन खोवुर चन्दु, पूच,
 र्वपु ज़ेवरात सपुद यिमन चलन वाल्यन कॅहन बटु गरन मंज़ रायिज।
 येमि किन्य तिम चॅल्यमुत्यन बटन ब्रोंहकनि ग्वडु बाहरय (Outsider)
 तु पतु बुहूरय नाव सुय ज्ञानन यिवान। यिम काह गरु गॅयि अॅक्यसुय
 जायि रोज़नस मजबूर तु अथ जायि प्योव नाव बुहूरय कदुल।

अमिपतु येलि चॅल्यमुत्य बटु वापस आयि तिमव कॅर्य न
 येति रूद्यमुत्य तिम कॅह बटु गरु पानस सुत्य शॉमिल तु न कोरुख
 यिमन सुत्य कांह रिशतु। यिम कॅह गरु पैयि अलग थलग तु तिहुंज़
 इखतिस्यादी हालत रूज़ पथखोरि। यिमव कोर ओज़ुकु हॉसिल करनु
 खॉतरु लोकुट म्वकुट तिजारत इखतियार। अथ बरअक्स येलि चॅल्यमुत्य
 बटु वापस आयि तिमव ऑस अलिम तु तॉलीम हॉसिल कॅरिथ पनुनि

खॉतुर अख बेहतर मकाम हॉसिल कौरमुत, येमिकिन्य तिम जान जान
सरकॉरी ओहदन प्यठ तायिनात सपुछ । अथ बरअक्स येति रूद्यमुत्य बट
गुरु रूद्य पसमान्दु तु वारियाहन कथन मंज पथ । अज येति क्रेरिक्क नेनि
म्वंडख ति खुलु समन्दरस मंज द्रायि, प्रथ कौंसि कौर पुनन मुकाम हॉसिल ।
बहुरा बरादरी हुंछ बचि द्रायि तौलीमी, तिजारती तु इखतिसांदी मामलन
मंज शानु ब शानु दौयिम्यन बरादरी हुंद्यन बचन सुत्य ।

बहोरा बरादरी मंज छि वारियाह ग्वनमाथ वॅथिमुत्य, यिमन
अगर देसी अदवायातन हुंद लुकमान ति वनव, गलत आसि नु कॅह ।
हकीम स्वनु जू, हकीम मानु जू, हकीम मादव जू, हकीम सत राम,
हकीम दीनु जू, हकीम श्रीदर जू, हकीम दामोदर शाह आबादी । यिमन
ऑस्य हकीम मशवरु ह्यवान । यिमव आसु नु मन्दोर्यय यॉचु बनाविमुचु
बॅल्कि ऑस्य गरीब गुरबातन मुफत यलाज तु दवा दिवान ।

कशीरि मंज यिम नामवर हकीम छि ऑस्यमुत्य, तिमन मंज
छु अमु हकीम, काशि हकीम, हकीम क्वदरत अलाह, मामु हकीम,
हकीम गुलाम रसूल, हकीम शामु बट्ट, हकीम मोहमद शफी । यिमव
सारिवुय छु कौंशिर्यन नाव हैन्य लायख खँदमत कॅरिमुचु तु छ्वंगु
तुल्यव सुत्य यिहुंज बेमारि ठीक करिमुचु ।

वीद छि वनान जि महबूदस ताम वातुनच छे चोर वतु । अख
गव ग्यान । ग्यान गव ऑलिम युस हॉसिल करनु खॉतुर असि तंग
दौयिर मंजु नीरिथ खुलु अस्मानन हुंद सॉर पजि करुन । अकुल तेज
करनु खॉतुर छु ग्यान ज़रूरी, ग्यान हॉसिल कॅरिथ तथ प्यठ अमल
करनी गव ध्यान यानि ज्यथ दियुन । ग्यान हॉसिल कॅरिथ युस ति
फलसफु सोन दिल तु दिमाग मुशकस करि, तथ प्यठ अमल करनी छु

वातुनावान मँज़िलस।

कर्म गव यि केंछा अमल अँस्य अथव, ख्वरव, नरव, जंगव
या जिस्मकय कुनि ति तानु सुत्य करव। यथ मंज़ दिल तु दिमाग ति
शॉमिल छु वातनावि अँसि मँज़िलस। अँस्य ह्यकव न कर्म करनु
बगॉर अँकिस चिहिस ति रूज़िथ। अवय छु रूत सोंचुन, रूत वर्तावुन
अहम तु लॉज़िम। अमि खॉतुर छु रूत अब्यास यानि रूत आदत
पानुनावुन ज़रूरी। अब्यास (आदत) छु टेठिस ज़हरस तु मोदुरेक्य
पॉठ्य ख्यवान। द्यान गव पनुनिस दिलस मंज़ मॉलिकु संज़ कांह ति
सूरत, कांह ति वसफ़, कांह ति ताकत या बजर पानुनावुन तु तथ मंज़
लय सपुदुन। बख्ती गव लोलुक इनतिहा। प्रथ कांह वजूद ख्वदायि
सुंछ इज़हार ज़ानुन तु असंज़ खँदमत ख्वदा जॉनिथ करून। खँदमतस
छु अख सु मुवाज़ु येम्युक रदि अमल छु नूर। नूर छु अँनिगॅटिस मंज़
गाश हावान तु वतुहावुक बँनिथ अज़लुच अनिगट कासान। इन्सान छु
अख सु अब्दी खज़ानु लबान, युस अब्दी ति छु तु अज़ली ति, अवल
ति छु ऑखुर ति छु।

ईसॉयत छु वनान ज़ि इन्सान संज़ खँदमत सारिवुय ख्वतु बँड
इबादत। यि करनस छि वारियाह वतु। कांह ति कदम युस असि अमि
जज़ुब सुत्य तुलव या तुलनुक संज़ करव येमि सुत्य इन्सानन फैज़
वाति छि अख इबादत। सॉन्य कर्म, सोन सोंच छु सोन मुस्तकबिल
बनावान। अँस्य यस अमल अज़ करव, तम्युक रदिअमल छु गरा
सुती तु गरा बोंठकुन नेरान, ति छु कोनूनि क्वदरत।

मसरूर



बेमर आसुन क्याह गव

बेमर छु आसान दौयि कुस्मुक । अख जिस्मौनी बेमर, दौयिम
जेहनी बेमर । येमिस आलुछ तु नेन्द्री आसि नाल वोलमुत ।

युस ख्यथ च्यथ ति आसि न्यतु स्वथ ।

येमिस बेह म्वंड आसि चामुच ।

युस पानु कॉम करनु बजायि बेयन आसि म्वहताज ।

युस कथु ज़्यादु तु अमल कम आसि करान ।

युस बद मिज़ाज आसि ।

युस पनुन्य कथ मौनिरावनु खौतरु हलकौर्य हूनिस् ह्युव अगादि
गछि ।

येमिस ख्वदगर्जी हुंजु रगु आसन दवान ।

युस सिरिफ अख तु पनुन्य आसि करान ।

युस सिरिफ मौलिस माजि हुंद नाव तु दौवलत खरचावनस
आसि तैयार ।

युस पनुन्यन आँबन वुरुन तु परदु थावनु खौतरु बैयि सुंद आँब
व्वखनावि ।

युस मौलिकु सुंदिस जुरियातस पनुनि मुफादु खौतरु क्वरबान
करि ।

युस मार ख्यथ ति स्वय कॉम करि य्वसु न करनु खौतरु तँम्य
मार ख्योव ।

येमिस ख्वरन फ़ाटु तु वुठ फँटिमृत्य आसन ।

यस बदनस बदबोय तु रूमाल मँकुर आसि ।

यिथिस शिकस लदस खॉर करून गव ख्वदायस सुत्य वॉर
करून ।

युथ शखस रोज़ि दोहय ज़ेहनी बेमार । तिक्क्याज़ि अँमिस छु
वँन्य वँन्य ति कँन्य पँत्य गछान । यि छुनु समजान, न छु समजुन
यछान ।



सेहतमन्द कुस छु

सु इन्सान छु सेहतमन्द येमिस असुवुन म्वख, फवलवुन डेकु, कमर स्योद, शरीर ठोस, दन्द साफ, ब्वछि तेज, हजमत ठीक क्वदरतक्यन वसीलन व्यूर तुलि। थकावट बगौर कॉम करनुच तडप आस्यस। येमिस चम नर्म, वुठ व्वजुल्य, ख्वर फ्राटव वरॉय, मस क्रुहन, सीनु खोल, कमर तौन, ऑस बदब्वयि वरॉय, ऑरकु बदब्वयि वरॉय, नम गुलाब। येमिस कनि पलन प्यठ ति नेन्द्र पेयि। मुकरर कॅरिमुतिस वख्तस प्यठ दोहदिश यड आसि साफ करान। अमि अलावु येमिस यरादु मजबूत, कथि मंज मेछर, दौयम्यन ख्वश यिनुवोल तु दौयम्यन ख्वश थावान वोल। कांह ति कॉम दिल् जानु ख्वश असलूबी सान अंजाम अनि, येमिस वखतुच कदुर आसि।

मुकरर करनु आमुच प्राणि कथु तु असूल नवि अंदाजुं अंजाम दिनुवोल गव ग्वनमाथ। ग्वनमाथ सुंज कथ छे इन्सान सुंदिस दिलस किहो देमागस असर त्रावान। म्वखसर यि जि सेहतमंद इन्सान छुनु कांह ति कॉम करनस वायि करान। बल्कि असान तु गिन्दान आलछि बगौर अकुल इसतिमाल कॅरिथ सख्तु किहो सख्त कॉम अंजाम दिवान। सही वखतस प्यठ सही कॉम करनवोल छु अकुलमंद किहो सेहतमंद।



इन्साँनी डांचु (न्येबरिम तु अन्दरिम)

युस अडिजन हुंद कंज गरदन प्यठ रेकु अडिजि ताम छु तथ छि वनान थॅरक्वंड (Spinal Chord) यि थॅरक्वंड छु अँकिस माज़ म्वंडिस इन्साँनी सूरत दिवान तु खडा थावान । क्वदरतन छु अथ थॅरक्वंडस पनुनि कौरीगरी सुत्य मुख्तलिफ अंग जूड्यमुत्य, व्यपुराँव्यमुत्य तु श्रपुराँव्यमुत्य । गोया यिथु पौठ्य अख काल बानु छु धुरान तु अथ मंज मुख्तलिफ सूरच छु दिवान, तिथुय पौठ्य छु अथ थॅरक्वंडिस प्यठ न्येबर कुन नरि, ज़िं बेतरि तु अन्दर कुन बाकुय बाकुय अन्दरिम तान फिट कॅरिमुत्य ।

इन्साँनी जिस्मन मंज अन्दर अचुनचि वतु

यिमन वतन हुंद तेदाद छु नव - ९

आँस

जु नकुवौर्य

नस

जु अँछ

जु कन

मुस्तु

जलजाय

तु मलु जाय

कुनि ति बेमारि हुंद जरासीम छि यिमवुय वतव किन्य इन्साँनी जिस्मस अन्दर अचुनच कूशिश करान । सानि जिस्मुक रौछदर जरासीम छु गराह यिमन न्येबर कनी चलुरावान तु गराह छु यिम सौनिस रौछदर

जरासीमस कमज़ोर कॅरिथ अन्दर अचनस मंज़ कामयाब सपुदान।
 यिम व्वपर जरासीम अन्दर अचनु सुत्य छि अँस्य बेमार सपुदान।
 येमि ति दादुक्य जरासीम अन्दर अचन तमिय कुस्मुक दोद ति छु
 व्वतुलान नज़ुल, चास, शान्श, नमूनिया वगॉरु छु यिमनुय व्वपर
 जरासीमन हुंज मेहरबानी।

नासाफ आब छु द्रोख, दस्त, मुसिल, यँड दोद, काम्बय वगॉर,
 दाद्यन हुंद बाँयिस बनान। कथ दाँदिस कुस तान मुलवस सपुदान, तथ
 करव ब्रौठकुन व्वखनुय।

दाँदिस छु दवा करुन ज़रूरी। लेकिन कुस दवा किथु पाँठ्य
 छु इसतिमाल करुन, ति ज़ानुन छु ज़रूरी।

काँशिरस यलाजस मंज़ यिम तोर तरीकु इसतिमाल करुन
 खौतुर वरतावस छि, तिमन मंज़ छु:-

शरबत बनाँविथ गव आबस मंज़ ग्रकुनाँविथ शीरु बनाँविथ।

आँरक कँडिथ या कहवु बनाँविथ।

गर गर कॅरिथ।

सौफ बनाँविथ, यानि बारीक पौवडर बनाँविथ साफ छौनिथ।

म्वरबु बनाँविथ।

खम्बीर बनाँविथ।

कुशतु बनाँविथ।

जुलाबु दिथ।

टकोरु कॅरिथ।

महलामु लौगिथ।

गर्म आबु ख्वर छॅलिथ ।
 आबु शोय कॅरिथ ।
 लोसु आबु शीरिथ ।
 मॉलिश कॅरिथ ।
 टकोरु कॅरिथ ।
 म्वठ दिथ ।
 लतु म्वंड कॅरिथ ।
 मुशुक दिथ ।
 अतुरयफल बहा दिथ ।



अंग्रीज़ यलाज तु देसी यलाज

कॅशीरि मंज़ अंग्रीज़ी यलाज यानि ऐलोपैथिक यलाज मुरवज गॉमतिस गॅयि न वुनि हथ वरिय ति पूर मगर अमि ब्रोंठ युस यलाज मुरवज ओस सु ओस दीसी यलाज (आर्युवेद या यूनोंनी) यलाज युस सिरिफ अँद्य पॅक्य जॅडी बूटियव तु असि अँद्य पॅक्य गासु कैच्यव या कुल्यव कटेव सुत्य करनु ओस यिवान। अमि अलावु ऑस्य वारियाह तिथ्य चीज़ यिमेन मंज़ मसालु, हाख सबज़िय, म्यवु वगॉरु इसतिमाल करनु सुत्य सान्यन दाद्यन यलाज छु सपुदान।

ऑस्य युस ति ख्यन अज़कल ख्यवान छि तथ मंज़ छि तिम सॉरी चीज़ सान्यव अकुल बुर्जगव शॉमिल थॉव्यमुत्य, यिम सानि नशूनुमा खॉतरु अहम तु ज़रूरी छि।

मरचुवांगन कोताह ट्योठ छु, यि वननुच छेनु ज़रूरत, लेकिन अथ मंज़ छे कैनसर ठीक करनुच सलाहियत। आँचारूक नाव ह्यनु सुत्य छु ऑसस आब यिवान, मगर गिज़ा श्रोपरावनस मंज़ छु मदद करान। यस नु ब्वछि आसि तमिस छु मॉल फेरुनावान। ल्यदुर छे सान्यन अँडिजन ताकत दिनुवोल मसालु, रोंग छु दिलु किस दौदिस दवा। क्वंग छु मर्दन हुंज़ मर्दानगी ताकत बख़्शान।

सब्ज़ तरकारि छे अँछन हुंद गाश बडुरावान तु बरकरार थावान। हुंद छे ब्वकुवचन हुंज़ कारकरदगी ठीक करान, म्यवु छु बेतरि दवा अख न्यामत। अख चूँठ दौहदिश ख्यनु सुत्य पेयि नु डाक्टरस गछनुच ज़रूरत। यिथु पॉठ्य छे बाकुय सबज़ियि या बाकुय म्यवु या मसालु

मुख्तलिफ दाघन दवा ।

दौन, अम्ब, केलु, हेन्दुव्यन्द, खरबुज, न्योम वगौरु सौरी छि
पनुनि जायि अँहम तँ लॉज़िम । यिमेन सारिनुय तासीर छु सानिवुय
बुज़रगव मनदिथ थोवमुत ।

काँशुर यलाज छु कुल्यव कटेव, जँडी बूटियव सुत्य करनु
यिवान तु अथ मंज़ छु अँसि कुनि कुलिक्य पन, कुलिक्य घेल, कुलिक्य
पोश, कुलिक्य मूल, कुलिक्य ब्याँल्य, कुलिक्य रस या कुनि सुत्य
यिमेन सारिनुय कुल्यव हुँद्य अंग इकुवटु इसतिमाल करान तु मुख्तलिफ
बेमार्यन तदोरुक करान । अथ यलाजस छुन काँह सायिड इफेक्ट,
युस न्वकसान वातुनावि तु अथ बरअकस छेय अंगद्रीज़ी यलाज अख
दोद बलुरावान तु ब्याख दोद व्वतुलावान । अंग्रीज़ यलाजस मंज़ दोहन
केमिकल तौसीर आसनु किन्य छु तिमेन फॉयदु कम तु न्वकसान
ज़्यादु । कँह जँडी बूटी छि अँसि माँदानी इलाकन मंज़ दँस्यतियाव
सपुदान । कँह वनन तु वॉरानन मंज़ तु कँह दँरियाव बढ्यन, थद्यन
कोहन तु कँह कोहसारन मंज़ हॉसिल सपुदान । कँह दवा छि गर्म
अलाकन मंज़ तु कँह सर्द अलाकन मंज़ हॉसिल सपुदान ।

कँह छि तापस मंज़ होखुनाँविथ पनुन तौसीर दिवान तु कँह छि
शिहलिस मंज़ होखनावुन्य ज़रूरी । अगर नु ति करव तैलि छु तिहुँद
तौसीर ज़ायि सपुदान ।

हिकमत आँस सीनु बु सीनु अकि पीरि प्यठ दोयिमि पीरि ताम
वातान । यिथु पाँठ्य आँस अथु वारियहन पीर्यन हुँद तजरुबु हॉसिल
सपुदान । न्येचुक ओस मॉलिस निश हैछान तु मोल ओस बुडिबबस

निश। अमि सुत्य ओस अथ वारियाहन पीरयन हुंद तजुरुबु तु वर्ताव
शॉलिम।

यिम जॅडी बूटी अँस्य बँतोरि दवा इसतिमाल छि करान, तिम
छि मिज़ाज़ मुताबिक अलग अलग तॉसीरु थावान। कांह छु गर्म मिज़ाज
वॉलिस फॉयिदु करान तु कांह सर्द मिज़ाज वॉलिस। यिथु पॉठ्य
इन्सान सुंद मिज़ाज छु ब्योन ब्योन दवा जॅडी बूटी ति छु अलग अलग
मिज़ाजुक। कांह छु गर्म, कांह सर्द, कांह बॉदी, कांह द्योठ, कांह
मोदुर, कांह च्वोक, कांह ज़हरीलु, कांह नशावर, कांह सुती असर
करान, कांह वरियाहि कॉल्य। कांह दवा या जॅडी बूटी छे इसतिमाल
करनु सुत्यी फॉयिदु करान तु कांह छु वारियाह काल गँछिथ (यानि प्रोन
गँछिथ) फॉयिदु मन्द। मस्लन प्रोन ग्यव यथ जायि लॅंगि तथ जायि
लंगि नु ताज़ु।

कांह दवा छु खालॅयी म्यादस या केंह ख्यथ च्यथ इसतिमाल
आसन करुन। कांह सकली, कांह शोंगनु विज़ि, कांह द्वदस सुत्य,
कांह आबस सुत्य। बहर हाल अँकिस हकीमस गछि यि नज़रि तल
आसुन ज़रूरी।



इंप्यकशन तु इंप्यकशन सुत्य यिनु वाज्यन तब्दीलियि

इन्प्यकशन छु मुखतैलिफ तरीकव सुत्य अँकिस इन्सानस
प्यठ दौयिमिस इन्सानस तरान:-

१. अथुवास करनु सुत्य।
२. नालुमौत करनु सुत्य।
३. पोन्द या चासि सुत्य।
४. गंदु बाथरूम इसतिमाल करनु सुत्य।
५. अख अँक्य सुंदि पलव लागनु सुत्य।
६. मँहय टोपव सुत्य या क्यम्यव क्रीलव या मँछव सुत्य।
७. पेशाब या थँविक सुत्य।
८. आरकु सुत्य।
९. खून सिरिज नासाफ आसनु सुत्य।
१०. लागदार बेमारन हुँदि व्वथनु बेहन सुत्य।

इंप्यकशन सुत्य छे यिम तब्दीलियि यिवान:-

१. बार बार अथन ख्वरन औरक फटान।
२. काँम करनु सुत्य या काँम न करनु थकावट सपुदान।
३. लगातार दस्तु या मुसिल।
४. आँस ख्वशुक गछान या आँसस बस्तु खसान।
५. लगातार ख्वशुक चास।
६. कुनि ति जिस्म किस हिसस दग।
७. तनाव।
८. नेन्द्र न यिन्य।

तशखीस मर्ज

ऐलोपैथी यलाजस मंज छि मुखतॅलिफ कुस्मुक टेस्ट करनु पतु कुनि बेमारि हुंद तशखीस यिवान स्थकु करनु। लेकिन दीसी यलाजस मंज छु मुखतॅलिफ अलामचुव सुत्य तु मुखतॅलिफ तरीकव सुत्य बेमारि हुंद पता चलान। ग्वडुन्यथुय छु हकीम बेमार सुंद बुथ वुछिथ तु बीरूनी हालत (General Condition) वुछान। बुथ छु दिलुक ऑनु। हकीम छु पनुनि तजरुब सुत्य बेमारस बुथिस नज़र कॅरिथ, बेमारस सुत्य कथ बाथ कॅरिथ मर्ज चेनान। हकीम अमु सॉब (अमु हकीम) ओस हतस बेमारस मंज काँसि अँकिस बेमारस ब्रोंठुय बुलावान तु यलाज करान। तिव्याज़ि अमिस ओस बुथि प्यठुय तशखीस मर्ज सपुदान। टी-बी यानि सिलु बेमारस छु बुथिस तील ह्युव पेडान। बेयि छे यि लागदार बेमॉर्य येमि किन्य यि ग्वडुन्यथुय फारेग कॅरिथ दौयम्यन बेमारन निश दूर यियि थावन। काँसि छु नब्जे तेज़, काँसि सोत, काँसि छे ज्यव फटान, काँसि बेमारस छि ज्यव आसान सफेद, काँसि व्वज़ुज्य, काँसि छे आसान ज्यव चकाट आसान गॉमुत्य। ज्यवि हुंज हालत छे अलग अलग दाद्वन हुंज अलामत ज़ॉहिर करान।

नम :- हकीम छु अथुक्कन नमन चीरिथ खूनच कमी या ज़्यादुती ज़ॉनिथ ह्यकान।

अँछ:- अँछन हुंद अँन्दरिम रंग व्वज़ुजार, अँछन फवोक, अँछन ल्यग खसुन्य।

यँड हुंद मायुन:- नर्म यड, सखुत यड, यँड दग आसुन्य वगॉर छु

अलग अलग बेमार्यन हुंज चेनुवन दिवान ।

बेमारस प्रछुगौर करिथ छु हकीम मर्ज समजिथ ह्यकान । सु छु
बेमारस प्रछान कब्ज मा छुय, न्यबर मा छुख बार बार नेरान, पिशाब
मा छुख बार बार करान, पेशाबस सुत्य मा छेय सफेदी नेरान, पेशाब
करनु सुत्य माह छुय ततुर व्वथान । यिथु पौठ्य नेन्द्र मुतलक प्रछुगौर
तु बेमारस सुत्य रिशतु (Personal Relation) काँयिम करिथ छु यि
मुखतलिफ दाद्यन हुंज ज्ञानकौरी हाँसिल करान ।

बेमार अगर स्यकु गछि यलाज करुन गँछि सँहल ।



सोन आँद पोक तु सोन ख्वराक

अख साफ शफाफ आँदपोक सेहतयाँबी हुंद जॉमिन तु अख
गंदु आँदपोक छु बेमार्यन साल करान। पनुनि गरुच गन्दुगी बैयि
सुंदिस गरस ब्रोंहकनि त्रॉविथ छिनु अँस्य ति महफूज रोजान। बल्कि
सु हमसाय ति ह्यकि पनुन्य गन्दुगी सॉनिस गरस ब्रोंठकुन त्रॉविथ।

गन्दुगी छे महेन, मछेन, कैम्यन क्रीलन हुंज पनगाह, लिहाजा
छु अँसि सारिनुय प्यठ लॉजिम जि अँस्य थावव गन्दुगी पनुनिय कोचि,
पनुनि सडकि, पनुनि मँहलु निश गोया पनुनि शहर या गामु निश दूर।

गन्दुगी हुन्द जरासीम छि ह्वहकि ज़रियि सान्यन गरन ताम
वातान, हताकि सॉनिस जिस्मस ताम वातान तु बेमार्यन हुंद बाँयिस
बनान।

सानि व्वथनुक बेहनुक तरीकु, सानि रननुक या पाकुनावनुक
तरीकु, बल्कि सोंचनुक, समजनुक तरीकु ति छु सोन जिस्म बेमार्यव
निशु रछनु या बेमार सपुदनस मंज मद्दगार सपुदान।

सोन जिस्म छु माजि हुंजि यँड मंज प्रथुन तु फाँफलुन ह्ववान।
माजि अगर सँही ख्वराक तु साफ सफ़ायि हुंद ख्याल थावि नु तँम्य
सुंज यिनु वाजेन्य नँसुल आसि नु सहेतमंद, खूबसूरत तु बेमार्यन
बगॉर। अगर अँकिस माजि बँचि यँड मंज आसनस दोरान दूदुच कमी
गँछि, तँम्य सुंद यिनुवोल बचि आसि अँडिजव कमज़ोर। सोन ख्वराक
छु मुख्तलिफ मैदिनियात, विटामिन, मिनुरलज़, कारबोहाइड्रेट, आइरन,
फासफोरस बैतिरुक मजमु। यिमन मंज कुनि ति चीज़ुच कमी सॉनिस

जिस्मन मंज़ कांह नतु कांह कमी थावान ।

माजि हुंद द्वद छु अख मुकमल गुज़ा तु यि नु छु सिर्फ अँकिस
बचि सुंदि खॉतरु सिर्फ ख्वराक तु नशोनुमा, बल्कि बेमार्यव निशु दूर
थावनु खॉतरु तु मुकाबलु करनु खॉतरु तु अख ताकत तु अख हेफाज़त ।
माजि हुंदि द्वद अलावु छु मुख्तलिफ जानुवरन हुंद द्वद यथ मंज़ सारिवुय
सरस गाँव हुंद द्वद छु । युस तक़रीबन माजि हुंदिस द्वदस मुतबाँदिल
छु । बाकुय यिम द्वद छि, तिमन छु अलग अलग तॉसीर । मसलन
छावज़ि द्वद, माँशि द्वद, ऊँट द्वद ।

केंह द्वद छि इन्सानन हुंदि खॉतरु मनफी असर त्रावान । मसलन
खॅरिनि द्वद छु खर देमाग बनावान । माँशि द्वद मोट देमाग तु मोट
अकुल बनावान येमिकिन्य अमिस स्योद तु साफ कथ बडु मुशकिलि
सान फिक्री तरान छे । द्वद सुत्य बनाँव्यमुत्यन चीज़न ति छु अलग
तॉसीर । ज़ामुत द्वद, ओम द्वद, च़ामन, गुरुस, छौकु द्वद, लॅस्य, मनुवोन्य,
ग्यव, थॅन्य । यिमन सारिनुय चीज़न छु अलग अलग तॉसीर । फुल
क्रीम थॅन्य तुलिथ द्वद । द्वशवुन्यी छु अलग अलग तॉसीर । अख छु
चर्बी खालान, ब्याख छु चर्बी वालानस मंज़ मदद करान ।



सॉनिस ख्वराकस मंज़ क्याह क्याह छु शॉमिल तु क्याह क्याह गछि आसुन

अँस्य यि केंछा ख्यवान या च्यवान छि, तिम सॉरी चीज़ छि
अलग अलग तॉसीर थवान। कुनि चीजुक तॉसीर छु गर्म, कुन्युक
सर्द, कांह छु बॉदी कांह छु कब्ज़ करान तु कांह मुसिल। हाख सब्जी
ख्वराक छु बदल तॉसीर थवान।। मुखतॅलिफ सब्जी यिम सॉनिस
ख्वराकस मंज़ शॉमिल छि बज़ाति ख्वद दवहन हुंद तॉसीर थावान तु
असि बेमार्यव निशु रखान तु दूर थवान। तॅलिथ कॅसिथ गुज़ा या कम
पाकुविथ गुज़ा ति छु सॉनिस सहेतस प्यठ असर त्रावान। हाख, हन्द,
स्वचल, मुजिह, म्वंजिह, वांगन, अलु, गंडु, प्रान, रूहन, टमाटर,
पालक, करेलु, तोरी सॉरी छि अलग अलग तॉसीर थवान।

मुख्तॅलिफ जानवरन हुंद माज़ छु मुख्तॅलिफ तरीकव तैयार
कॅरिथ इस्तेमाल यिवान करनु। कटु माज़, क्वकर माज़, मॉशि माज़,
ऊंट माज़, ककव माज़, गॉव माज़ वगॉरु ख्वराकन मंज़ छु अलग
अलग तॉसीर। खुराकस छु कांह ठोस तु कांह नर्म (Liquid) मगर
सॉनिस म्यादस मंज़ वॉतिथ छु यिमन सारिनुय अकुय सूरत बनान,
ताकि श्रपनस मंज़ गछि नु कांह दुशवॉरी। कांह ख्वराक छु सुत्यी
हज़म गछान तु कांह वारयाह कॉल्य मुखतॅलिफ दालु मसलन म्वोंग,
मुसुर, राजमाह, चनु, मुठ, करु, वारिमुठ वगॉरु ति छु सॉन्य ख्वराक
तु यिमव सुत्य ति छि अँस्य मुखतॅलिफ मैदनियात हॉसिल करान।
मुखतॅलिफ कुस्मक्य म्यवु मसलन चूठ, टंग, अम्बु, दछ, संगतर,

अमरूद, चेरु, चुनन्य, दौन वगौरु छि अलग अलग तौसीर थवान तु
 सानि ख्वराकु खौतरु अहम तु लौज़मी। यिथय पौट्य छि मुखौलिफ
 मसालु यिम दरअसल दवा छि, छि अलग अलग तौसीर थवान तु
 सान्यन मुखौलिफ बेमार्यन हुंघ यलाज। ल्येदुर, शौंठ, मर्च, मर्चुवांगन,
 बौद्ययानु, दालचीन, आँलु, रोंग, दानिवल, गंडु, रूहन, प्रान। यिमव
 सुत्य छि अँस्य मुखलिफ न्यौमुच बनावान। पनुनिस ख्वराकस मंज़
 अख मेछर पौदु करान। दरअसल छि यिम सान्यव बुज़र्गव तिम दवा
 सौनिस ख्वराकस मंज़ शौमिल करिमित्य, यिम अहम तु लौज़िम छि।
 सौनिस ख्वराकस मंज़ छिम अमि अलावु ति चीज़ शौमिल, यिम
 अँसि मॉल छि अनान तु ब्वछि छि पौदु करान। मुखलिफ कुस्मुक
 आंचार, चीटनि, सिरकु वगौरु श्रोपुरावनस मंज़ मदद करान।

गोया सान्यव अकुल बुज़रगव, हकीमव, वैदव छि स्यठा तजुरूबु
 कॅरिथ सानि दौहदिशुक ख्यन च्यन मुकरर कौरमुत। येतनस आम
 ख्वराक ख्यनुच मनौही छे तति छेनु सलाद यानि मुजि, गाज़र, टमाटर,
 लॉर बहेतर रोज़ान। इन्सान अगर क्वदरत किस कुनि ति चीज़स बेजा
 इस्तेमाल करि, सु वातुनावि न्वकसान, इन्सान ह्यवान, चरिन्द, परिन्द
 यि जुरियात छे क्वदरतक्यव पाँचव चीज़व सुत्य थुरनु आमुच। अगर
 अँस्य यिमनुय पाँचन चीज़न हुंद इसतिमाल बेमारि चॅलुरावनस या
 बलुरावनस मंज़ इसतिमाल करव या वरतावस अनव दवुहन हुंज़ पैयि
 नु ज़रूरथुय। द्रोख, दस्त, मुसिल आँतरु अगर अँस्य ज़ु गिलासु गर्म
 आब चेमव, दोद च़लि पानय। तापस रोज़नु सुत्य छे तुर च़लान, ताज़ु
 ह्वहस मंज़ फीरिथ छु सीनु फवलान, देमाग ताज़ु सपुदान तु थकुन

चलान, सर्द आबु श्रान करनु सुत्य छे तवानॉयि हॉसिल सपुदान।
 कौशिर कहावथ छे 'पीर छा बोड किनु यकीन' जवाब छु यकीन।
 यकीन करनु खॉतरु गॅछि दिल तु दैमाग अकुय सपुदुन। कामयाँबी
 सपुदि पानय, रुत सोंचनु सुत्य मेलि रुचर।

यिथु पॉठ्य ज़रखेज़ मेच गॅयि स्व मेच यथ मंज़ मुखतलिफ
 मॉदनियात, मुनॉसिब तु मौकूल तेदादस मंज़ शॉमिल आसन। तिथय
 पॉठ्य गॅछि सॉनिस ख्वराकस मंज़ मुखतलिफ विटामिनस, कारबो
 हाईड्रेटस, आयरन, कैल्शियम ब्येतुरि मौकूल तु मुनासिब तेदादस मंज़
 शॉमिल आसुन्य। गज़ा गोछ तिथुय आसुन। येमि सुत्य अँसि चर्बी
 खसि नु बल्कि सॉनिस जिस्मस तु जिस्मुक्यन मुखतलिफ तानन तु
 अंगन ह्यमथ तु तवानायि मोहिसर सपदि। कॅह गुज़ा छि आलुछुय
 बनावान् तु कॅह फुरतीलु तु कॉम करनस लायख बनावान। कुनि मंज़
 छु चर्बी खसनुक म्वादु ज़्यादु, कुनि मंज़ काबोहाईड्रेटस ब्येतुरि। दोह
 दिशु गछि नु लकीर का फकीर बनुन, न अँकी कुस्मुक ख्योन, बल्कि
 तब्दीली करान रोजुन। अकि दोह गछि नूनदार ख्योन तु कुनि दोह नून
 वरॉय। कुनि दोह मोदुर तु कुनि दोह मोदरेरु वरॉय। कुनि दोह गछि
 फाकुय रोजुन। अकि दोह फाकु दिनु सुत्य छु सॉनिस जिस्मस मंज़
 जमा सपुज़मुच फॉज़िल चर्बी कुमलान तु तम्युक न्वकसान देह असर
 छु ज़ायिल सपुदान।

सानि जिस्मुक सरताज़ु इंजन अवरहाल करनु खॉतरु गछि
 मँज़्य मँज़्य जलाबु करुन। तमि सुत्य छु सानि जिस्मुक गाडिय सरवर
 सपुदान तु तवानायी तु ताकत हॉसिल सपुदान। सॉनिस जिस्मस यिम

चीज़ ज़रूरत छि तिम छि असि बतु, च्वचि, खंड, ऑलवु, केलु वगॉर
 चीज़न मंज़ हॉसिल सपुदान। चर्बी य्वसु सॉनिस जिस्मस मंज़ छे आसान
 गॅमुच, स्व छे तमि वख्तु ज़रूरत येमि सातु अँसि कुनि वजह किन्य
 ख्यन छु प्यवान त्रावुन। यिहोय रिज़र्व सटाक छु कॉम दिवान।

थॅन्य, ग्यव, द्वद, माज़ छु सॉनिस जिस्मस कारबो हाईड्रेटस
 वोफूर थावान तु प्रोटीन छु दाल, दूल गाडु वॉगार चीज़व सुत्य मुय्यिसर
 सपुदान। मिनुरलज़ (Minerals) यिम सानि जिस्मुक्य मुखतलिफ तान
 बेहतर कॉम करनु खॉतरु छि तैयार करान। सानि अँडिजि मज़वूत
 थावनु खॉतरु छु दूल, गाड, कैवशयम वॉल्य वगॉर चीज़व मंज़ दस्याब
 सपुदान।



इन्सान सुंद थनु प्योन

इन्सान सुंद थनु प्योन छु बजाति ख्वद क्वदरतुक अख बेहतरीन अजूब । मर्दस तु ज़नानि हुंघन ठूलन म्युल गँछिथ किथु पॉठ्य छि यिम इन्सांनी सूरत इखतियार करान । किथु पॉठ्य व्वतुलान, प्रथान तु ख्वराक हॉसिल करान, छु क्वदरतुक्य अज़मतुक अख ज़िन्दु सबूत । यि निज़ाम छुनु सिर्फ इन्सानन ताम महदूद, बल्कि छु कायिनातुक प्रथ कांह वजूद हॉरान करनवोल । अख नु बोज़नु यिनु वाज्यन सल (Cell) किथु पॉठ्य छे अँन्दिरिम तु न्येबरिम वुस्तुखान बनावान । किथु पॉठ्य छु माजि हुंदिस शुर्यबानस मंज़ अख मुकमल इन्सान बँचि सुंदिस सूरतस मंज़ तब्दील सपुदान छु हॉरान कुन ज़ानुन लायख । माजि हुंदिस जिस्मस सुत्य किथु पॉठ्य छुस वाठ, माजि हुंदिस थनस मंज़ किथु पॉठ्य छेय अमि सुंद खॉतरु द्वद पॉदु सपुदान । यि सोरुय छेय अमल तु अजूब युस अँकिस आबु फ्यरिस ज़िन्दुगी मंज़ तब्दील छि करान । अकि बरगद कुल्युक ब्योल छु आसान अँकिस आसुर फँलिस सूम्ब, लेकिन अथ मंज़ छि तिम सॉरी व्वस्फु यिम अँकिस पूर आमतिस बँडिस बरगद कुलिस मंज़ आसान छि । यि वनुन छु ज़रूरी ज़ि बरगद कुल छु आसान कशीरि मंज़ आसान वाज़िनि बोनि खोतु बोड । यिथुय पॉठ्य छु अँकिस इन्सांनी सेलि मंज़ तिम व्वस्फु या आब पीर दर पीर ब्रोंठ पकान । यिम तँम्य सुंदिस मॉलिस माजि या दौयम्यन पीर्यन मंज़ आसान छे । यिम चीज़ छि आयन्दु यिनु वाल्यन नँस्लन मंज़ ति मुनतकुल सपुदान । अख बचि येलि पॉदु छु सपुदान अमिस सुत्य छि मुखतलिफ

निज़ाम ति पौंदु गछान ।

यिम्न मंज मुखतलिफ निज़ाम छि यिथु पौंद्य:-

१. शाह खसनुक वसनुक निज़ाम
२. ख्वराक तु तमिकि श्रपनुक निज़ाम
३. खून बननुक तु तैमिकि बाँगरनु यिनु निज़ाम
४. देमाग तु तथ सुत्य वाबस्तु नारन हुंद निज़ाम
५. अँडिजि क्रंज थैर क्वोंड तु बाकुय अँडिजि
६. गदूद तु हारमोन, तिलु प्योत, ब्वकुवचि थायराइड वगौर
७. अँदरिम गलाज़त न्येबर नेरनुक निज़ाम
८. पेशाब खौरिज करनुक निज़ाम
९. बचि पौंदु करनुक निज़ाम
१०. मुखतैलिफ तान मसलन अँछ, कन, नस, दंद, मुस्तु ।

यिम्न सारिनुय हेमव अँस्य अलग अलग साम:-

अख बचि यैलि डमबि छु लगान तमि पतय छु अँमिस प्रथनु तु फाँफलनु खौतरु ख्वराकुच ज़रूरत प्यवान । माँज्य यि ख्वराक पानस छे ख्यवान सु छु हसबि ज़रूरत अँमिस बचस ताम अँकि नारि हुँछि ज़ारियि वातान । यथ अँस्य नान छि वनान । माजि हुँदिस शिकुमस मंज नवन रेतन रोज़नस दोरान क्याह क्याह छु अमिस माजि प्यवान चालुन तु छि अख स्व अमल यथ मंज माजि हुँद बजर तु लोल ज़ाँहिर सपुदान । माजि हुँदि शिकुम मंज नेरनस सुत्य छु क्वदरतुक अख सु अमल तु निज़ाम बारसस यिवान, येमि सुत्य माजि हुँघन थनन मंज द्वद

छु ज़ॉहिर सपुदान ।

बचि संज नान यानि सु वाठ युस तँमिस माजि सुत्य छु सु
 चटुन पतु छु माजि तु अवलादस न्यबरिम सु दुनिया वजूदस यिवान
 येम्युक ज़िकिर तु मेछर वुछनु खॉतर दुनियाक्यव बडेव बडेव
 फिलसफरव पूर तॉरीफ छिनु कॅरिथ ह्यक्यमुत्य ।



शाह खसनुक तु वसनुक निज़ाम

सोन ज़िन्दु रोजुन छु सिर्फ शाह खसनस तु वसनस ताबेह।
 गोया ज़िन्दुगी छे तोतुय ताम मुमकिन योताम शाह रोज़ि खसान वसान।
 शाह गोव बन्द तु ज़िन्दुगी गँयि खत्म। शाह ह्योन छु गछान नस्ति तु
 आँसु प्यठ शेरू तु सॉनिस शिशिनॉरिस ताम वॉतिथ अंद। अगर
 ओताम वातुनस मंज़ कुनि किस्मच कॅशाफत या गन्दुगी या जरासीम
 शॉमिल सपुदन तेलि छु नॅज़ुल, जुकाम, शांश, तम, चास, तुर तफ
 हता कि नमूनिया, क्वकर चास, ख्वशुक चास, बलगमी चास, सिलु
 ब्येतुरि छु शाहन सुत्य अन्दर अचनवॉलिन जरासीमन हुंद द्युत। अथ
 निज़ामस सुत्य यिम यिम दौद्य वाबस्तु छि तिमन दाद्यन हुंद यलाज तु
 परहेज़ करव अलग पौठ्य बयान। कशीरि मंज़ छु अख गरेलु नुस्ख
 यथ मंज़ कहज़बान, सेपिस्तान, शंगर ब्येतुरि शॉमिल छि। यिमन
 चीज़न हुंज़ शरबत छे शाह खालनुक तु वालनुक्य दौद्य ठीक करान।



ख्वराक श्रपनुक निज़ाम

इन्सांनी जिस्मस मंज़ खुलनवोल ग्वडन्युक बोड दरवाज़ु छु
 आँस, यथ मंज़ दन्द ज़्यव, माज़बेरि तु पतु कॅनि लोक़ुट ज़्यव, शाह
 नोर, ख्वराक नोर, शॉमिल छि। अँस्य युस ख्वराक आँसस मंज़
 त्रावान छि, तथ छि साँन्यी दंद अडुब्रोक करिथ ख्वराक नालि किन्य
 साँनिस म्यादस मंज़ वातुनावान, लेकिन म्याँदस मंज़ वातुन ब्रोंह छि
 साँनिस आँसस मंज़ नेरनवोल अख लॉब शॉमिल, युस अथ नर्म तु
 मुलायम छु बनावान, ज़्यव हुँदि ज़रिये छि अँस्य अमि चीज़ुक टेछर
 या मैछर चेनान तु ज़ानान। ख्वराक येलि म्यादस वातान छु अथ छु
 बेयि ति कॅह जुज़ मेलान मसलन, तिलुप्योत, प्यठ यिनुवोल अख रस
 युस अथ तेज़ाबुक्य पॉठ्य रेज़ु रेज़ु करान छु तु श्रपुनस लायख बनावान।
 अमि पतु येलि यि ब्रोंठ पकान तु सान्यन अँन्दुरमन मंज़ वातान छु
 अमिच कीमयाँयी अमल छे शोरू सपुदान। अमि मंज़ छु सानि
 जिस्मुच गाडि हुँद पेट्रोल चलावन वोल म्वाद यानि खून बनुन तु नेरून
 ह्वान।

अँस्य युस ति गुज़ा ख्यवान छि सु छु साँन्य सीरत तु सूरत
 बनावान। सानि साँचुक समाजुक ताकत, सोन जिस्माँनी ताकत, रूहॉनी
 ताकत छु यहोय ख्वराक मुशखस करान। गिज़ा यूत स्योद तु सादु
 आसि, साफ़ शफ़ाफ़ आसि त्यूत रोज़व अँस्य बेमार्यव निश दूर।
 गिज़ायि हलाल गिज़ायि हराम छि सान्यन ख्यालन तमि आयि बनावान
 येमि आयि असि ख्वराक आसि हॉसिल कोरमुत। गोया सोन सेहत,

सानि तन्दरुस्ती या सानि बेमारि या दौद्य छि सॉनिस ख्यन च्यनकिस
 तॉसीरस ताबु। ज़्यादु मसालदार ख्यन छु सॉनिस म्यादस न्वकसान
 वातुनावान, येमि किन्य च्वकु डाकर, फ्वकु डाकर, बद हज़मी, द्रोख,
 दस्त मुसलिम ब्येतुरि छि व्वतुलान। कब्ज़ किहो बवासीरी ति छे ज़्यादु
 मसालन हुंज मेहरबॉनी। याद थँविव कम ख्यनु सुत्य छि वारयाह कम
 मूद्यमुत्य मगर ज़्यादु ख्यनु सुत्य मरन वॉल्य छि वारया ज़्यादु।



खून बननुक निज़ाम

लोकट्यव अँन्दरमव तु बडेव अन्दरमव मंज़ नेरनस दौरान
 छि अँमि ख्वराकु मंज़ खून नेरनुक अमल शोरू सपुदान। यि खून छु
 आसान सफॉयी वगॉर। येलि यि सॉनिस दिलस मंज़ वातान छु शुशि
 नारि प्यठु यिनु वोल् आकसीजन छु अथ साफ करनु खॉतरु महिसर
 सपुदान तु पूर पॉठ्य साफ सपुदनु खॉतरु छु अथ ब्वकुवेचन मंज़
 छॉन्य लगान तु तमि पतु छु ति बेयि दिलस मंज़ वातान, येति यि
 जिस्मुक्यन बाकुय हिसन मंज़ बॉगरावनु यिवान छु। खून छु ज़िन्दुगी
 हुंद हॉसिल तु अमिकिस बननस या बॉगरावनु यिनस मंज़ अगर कांह
 रुकावट पैयि सु छु दिलुक दोद बनान।



देमाग तु तथ सुत्य वाबस्तु निजाम

देमाग छु इन्सांनी वजूदुक पावर हावस तु अमिच तार छे प्रथ कुनि तानस सुत्य जूडिथ। कमि विजि कथ तानस क्याह अमल छे करुन्य, देमाग छु तैमिच खबर अतर थवान तु तथ तानस स्व अमल करुनावान तु करनु खॉतरु तैयार करान। अगर अँसि कुनि जायि माँमूली सुचुनि वुस ति लगि, सोन देमाग छु अमि खॉतरु वापसी रदि अमल यानि जवाँबी कारवायी करान। यि छे सानि तालि प्यठ ख्वरि ताम प्रथ कुनि तानस कन्ट्रोल करान। सोन सोंचुन, वोथुन, बिहुन गोया साँन्य अमल तु रदि अमल छु सोन देमाग तय करान।



गदूद, हारमोन, ब्वकवचि, तिलप्योत, थाईराईड

यिम साँरी तान छि पनुनि जायि अँहम तु लॉजिम। यिमन मंज अगर कुनि ति तानुच कमी या कमजूरी आसि सु छु सानि जिन्दुगी मंज कांह नतु कांह कमी पॉदु करान तु अँस्य छि मुख्तलिफ तकलीफन मंज मुबतला सपुदान।



सोन अँडिजि क्रँज

सोन अडिजि क्रँज सोन थॅरक्वंड, सानि सीनु तुरि, सान्यन नेरन जंगन हुंज अँडिजि, सोन कलु ख्वपरु छि सानि माज़ बनि खडा थवान। बेहनस व्वथनस, शोंगनस, पकुनस थोरनस मंज़ मदद करान। अडिजिव बगौरु किथु पौठ्य रोज़िहे यि माज़ बन खडा। यिम सौरी छि तमि सुंदि कॉरीगिरी हुंद ज़िन्दु सबूत। असि पज़ि याद थवुन ज़ि सु कॉरीगर छु लाजवाब तु बेमिसाल। अमि सुंज कॉरीगिरी छे बे मिसाल। अँम्य युस निज़ाम बनोवमुत छु, सु छु बे मिसाल, कांह ति सानि जिस्मुक निज़ाम छु पनुनि जायि अँहम तु कुनि ति निज़ामस अगर खलल वाति सु छु न्वकसान वातुनावान।



अन्दुरिम गलाज़त न्येबर नेरनुक निज़ाम

अँस्य यि केँछा ख्वराक किस सूरतस मंज़ ख्यवान छि तमि सुत्य छु सानि शरीरुच मुखतँलिफ ज़रूरुच पूर सपुदान, तु अथ मंज़ युस गौर ज़रूरी हिस्सु छु सु न्येबर नेरुन छु ज़रूरी। अमि खौतरु छु सौनिस जिस्मस मंज़ ज़ल जायि, मल जायि, आँस, नस, मुस्लु, कॉम करान रोज़ान। यि अमल छे सानि ख्वराकुक गौर ज़रूरी कोश तु आब वगौरु छौनिथ न्येबर कडान। अगर यि कोश यानि गंदु म्वाद सौनिस जिस्मस मंज़य जमा रोज़ि, अँस्य सपुदव वारियाह मूज़ीक

बेमार्यन मंज शॉमिल । अगर यि गंद या मल पॉन्य पानय नेरनस मंज कांह रुकावट यियि, तेलि छु वारियाहव मुखतॅलिफ तरीकव सुत्य सानि जिस्मु मंज न्येबर यिवान कडुन ।



पेशाबुक निज़ाम

सानि ब्वकुवचि छि साफ करान तु यि करनस मंज युस गुंद म्वाद छॉनिथ पिशाब किस सूरतस मंज न्येबर नेरान छु, अथ मंज छि वारियाह तिथ्य चीज़ यानि यूरिक अेसिड, आकजॅलेट्स, शुगर, कैल्शायम, अलबयूमिन वगॉरु गॉर ज़रूरी म्वादु ति खॉरिज सपदान । तज़रुबु तु तजरुब पतु छि अॅस्य अथ खॉरिज कॅर्यमितिस पिशाबस मंज कुनि चीज़च कमी ज़्यादती या कुनि बेमारि हुंदि आसनुक या न आसनुक पय पता ति लगॉविथ ह्यकान । ब्वकुवच्यन गॉर ज़रूरी ज़ोर वातनु किन्य छु वारियाहन बेमार्यन जुव अचान । यिम ब्रोंहकुन बड्यन परेशानियन हुंद बॉयिस छि बनान । ब्वकुवचि छि अकि कुस्मुक फिल्टर सॉनिस जिस्मस मंज तु यिमन मंज कमज़ूरी दूर करनु खॉतरु तु कारकरदगी बेहतर बनावनु खॉतरु छे त्रेश ज़्यादु च्यन्य ज़रूरी । अख सेहतमन्द इन्सान गछि कम खोतु कम अख लीटर आब च्योन ।

अॅमि बगॉर कुस कुस चीज़ छु यिमन ब्वकुवच्यन हुंज कारकरदगी बेहतर बनावनु खॉतरु ज़रूरी, तॅमिच वखुनय करव ब्रोंहकुन ।



बचु पौंद करनुक निज़ाम

जुरियात ब्रोंह पकुनावुन खौतरु छु क्वदरतन प्रथ कुनि ज़ौच
 जु जिन्सु पौंद करिमित्य तु यिम द्वशवुय इकुवट मीलित्य छु अख नैव
 न्यामत पौंद सपुदान तु नैसुल ब्रोंह पकान। यि अमल तु यि निज़ाम छु
 क्यम्यव, क्रीलव, चरन्दव, परिन्दव प्यठु हेवानन किहो इन्सानन ताम
 लागू तु कांह ति जुरियात पकुनावुन खौतरु लौज़िम व मलज़ूम। यि
 अमल छे अख क्वदरती अमल तु ज़मीनि प्यठ या ज़मीनि तल या
 हवहस मंज़ प्रथ काँसि हरकत करनवौल्य सुंज़ ज़रूरत, हवस तु
 खौहिश।



अँछ, नस, कन, दंद तु मुस्ल

यिमन त्रेशवनी छु पानुवौन्य वाठ तु यिम छि ज़िन्दुगी हुंघ
 निज़ाम पूर करान, येमि वरौय ज़िन्दुगी नामुकमल छे। यिम काँत्याह
 अँहम छि, यि वनुनच छेनु ज़रूरत, बैल्कि महसूस करनु सुत्य ह्यकव
 अँस्य यिमन हुंद कुमत, कदुर तु अहुमियत ज़ौनिथ तु बेहतर हेफाज़त
 कँरिथ। महसूस कँरिव ज़ि अख अँछव वरौय (यानि ओन) इन्सान
 कोताह परेशान तु लाचार आसि, येमि विज़ि अँमिस आसि यिमन हुंज़
 ज़रूरत प्यवान। क्वदरतन युस ति तान असि बख्शामुत छु, चाहे सु
 अख मोयि वाल या चाहे बेकार नम छु या हँज्य तु कँज्य नस छे छि

पुननि जायि अँहम तु यिमव बगॉर छु इन्सान नामुकमल ।

अँछ छे असि न्येबुरिम दुनिया अन्दर वातुनावान तु अम्युक रंग रुप जान या नाकार हावनच कॉम अंजाम दिवान । यि दुनिया छु खूबसूरत, यि छि अँस्य अँछव सुत्य वुछिथ ह्यकान । ज़्यादु तेज़ लाइट या ज़्यादु कम लाइट छे अँछन हुंद वुछनुक ताकत कमज़ोर करान तु अँछन न्वकसान वातुनावान ।

यिथुय पॉठ्य छि नस अँसि ख्वशबोय या बदबोय चेनुनावान तु अख अँहम रोल छि अदा करान ।

कनन हुंद रोल कोताह अहम छु ति वनुनच छेनु ज़रूरत, लेकिन कनव बगॉर छु इन्सान मैचि मोन येमिस ब्रोंहकनि नगारु वायुन ति छु फज़ूल ।

दन्द छु सु हथियार युस क्वदरतन ठोस ख्यन अडु ब्रोक करनु बापथ असि अता कौरमुत छु । दंद छु सु डीड्यवान युस सॉनिस जिस्मस अन्दर खुलन वाजिन डेडि प्यठ ३२ अवज़ारव सुत्य रॉछ छु करान । दन्द अगर कमज़ोर पेयि सॉरिसुय सानि इमारच यियि बुन्युल ।

मुस्तु छु इन्सान सुंदिस शरीरस प्यठ सुय पशमीनु शाल युस नाकॉशी तु कॉरीगॅरी कॉरिथ असि हावुन तु बावुन लायख छु बनावान । अथ शालस तल छु तिम तिम ऑबु यिम अगर नॅन्य गछन अँस्य करव तौबु जि अँस्य कॉत्याह मँकुर्य छि, हतिमित्य छि तु बदसूरत छि । यि छु सु वरुन युस असि न्यथ नॅनिस शरीरस परदु पूशी छु करान ।

अँछन हुंदन दाघन मंज़ छु व्वज़ुजार, अँछन दुगोश गछुन, मोतियाबिन्द, अँछ टार्यन फेफर, अँछन वॅरुम, वोल् दोल् वुछुन, कम बोज़न युन ।

अँछन त्रेशर आसनु किन्य छे अँछ ग्वबान। अमि खॉतर छु
रस अशुद, कुनि साफ कँनि प्यठ गुहिथ अँछ टार्यन लागुन। अमि
सुत्य छि अँछन शोहलथ प्यवान तु व्वजुजार चलान।

अँछ गाश तेज करनु खॉतर गछि अँछन मंज गुलाब अर्क
चोर फेर्य सुब्हन तु शामन त्रावन्य।

स्वरमु सियाह किजुल तु काफूर दीसी स्वरमु कँनि प्यठ गुहिथ
लागुन। यि छु सनत तु रिवायत। गुलाब अर्क रलँविथ नीम रस तु
सोबूत ल्येदर कुनि शीशु बानस मंज चतजियहन दोहन कुनि खलवक
जायि सम्बॉलिथ थावुन। चतजियि दोह गँछिथ जु जु त्रे त्रे प्यरेय
शोंगनु विजि अँछन त्रावन्य। अँछ गाश गँछि तेज।

जु अदद हलेलु आब गिलासस मंज शोंगनु विजि रातस तरस
(वजनावुन) थावन्य तु सुब्हन नेन्द्रि वँथितुय गँछन अमि सुत्य अँछ
छलुनि।

स्फेद चन्दुन कुनि साफ कँनि प्यठ गुहिथ अँछन प्यठ लागुन
सुत्य छु मोतियाबिन्द ठीख सपुदान।

माछ तुज्य शीशु सलायि सुत्य या स्वरमु सलायि सुत्य ति छु
मोतियाबिन्द ठीक गछान।

गुलाब अर्क पाँछ ग्राम फटकर लायि ५ ग्राम यिकुवट मिलनॉविथ
जु जु कतरु अँछन त्रावुन सुत्य छे अँछन प्यठ जाल खँसुन्य तु व्वजुजार
ठीक सपुदान।

अँछ दादिक्य मुखतँलिफ वजह छि:-

तेज गाशस लेखुन, परुन या कॉम करुन्य। अँछन हुंद ज्यादु
इसतिमाल करुन, पूर नेन्द्र नु करुन्य, चेर ताम हुशार रोजुन, परेशॉनी,

शरारत, ज्यादु हम बिस्तरी।

परिहेज़:-

नून, मरचुवांगन, च्वक्यर, आँचार, तील कम, अँछ गोल
नचुनावनि छे अँछन हुंज वरज़िश।



मुखतैलिफ दौद्य तु तिहुंघ यलाज

शरीरुच गर्मी अचानक बडनस छि तफ वनान। यैलि सॉनिस
जिस्मस मंज़ कुनि ति बेमारि हुंघ जरासीम अन्दर अचनुच कूशिश छि
करान, सानि शरीरुक रॉछदर जरासीम (ऐन्टी बाडीज़) छि यिमन
चलुरावुन खॉतरु जवॉबी कारवाई करान। येनि किन्य तफ छु खसान।
तफ छुनु बज़ाति ख्वद कांह दोद, बॅल्कि चेनुवन ज़ि कॅमिताम दाद्युक
हमलावर छु सान्यन सरहदन अन्दर अचनुक कूशिश करान। सोन
शाह खालनुक तु वालनुक निज़ाम छु ह्वहस मंज़ कसाफत आसनु
किन्य मुतॉसिर सपुदान तु यैलि सानि जिस्मक्य रॉछ करनवॉल्य ऐन्टी
बाडीज़ कमज़ोर छि गछान, शरीरुच हरारत छे बडान। येमि किस्मक्य
हमलावर जरासीम ज़ोरुवर आसनु तमि किस्मुक दोद छु व्वतुलान
तफ, तुर, नज़ुल, जुकाम, चास, पोन्दु ब्येतुरि छे शोरू आँती अलामुच।

तफ खसनु सुत्य छे थकावट महसूस सपुदान, कुनि कामि
कारस छुनु दिल लगान। आँसुक मज़ु छु खंराब गछान तु सोरुय पान
छु फुदुमुत बासान। मंज़ु छु अँछव किन्य ओश वसान, कनन शोर

बासान, नस बन्द गछान। तमि किन्य शाह खालनस वालनस मंज
 दिकत छे यिवान। ज्यादु कालस तफ रोजनु किन्य छे सौनिस जिस्मस
 मंज आबुच कमी सपुदान तु रंग शिठान। यलाज करनु ब्रोंह छु तफ
 खसनुक वजह ज्ञानुन जरूरी। तफ ह्यकि मलेरिया, डेंगू, टाईफाइड
 या बेयि कुनि वजह किन्य ति आँसिथ, युस ज्ञानुन छु जरूरी। अगर
 तफ ज्यादु तेज आसि तैलि गछन सर्द आबु दजि बेमारस डेयकस
 दिनि। पाकुनोवमुत आब ठन्ड कॅरिथ गछ्यस च्यनु खौतरु दियुन।
 तफ आसनस दोरान गछि ख्वराक कम खौतु कम ख्योन। कॅरिथ दूट
 ठन्डु कॅरिथ म्वंगु दालि हुंद आब, सोबूदान, गुलिकोज आब या नारजील
 आब गछि इसतिमाल करुन। तफ चलुरावुन खौतरु छि वारियाह नुस्खु।
 लेकिन दीसी यलाजस मंज छु अख अँहम नुस्खु युस तपस सुत्य
 वाबस्तु बेयन दाद्यन ति ठीक छु करानै।

नुस्खु १:-

काँजबान, सेपिस्तान, शनगुर, ग्येवथीर, शाख गलोई

१० ग्राम ५ ग्राम ५ ग्राम ५ ग्राम ५ ग्राम

जु गिलास आबस मंज ग्रकुनौविथ येलि यि चूरिम हिस्सु रोजि सर्द
 कॅरिथ गछन ३ चमचि दोहस त्रेयि लटि बेमारस चावुन्य। अगर च्यनस
 मंज कांह दिकत यियि, नाबद रछा गछ्यस सुत्य मिलनावुन्य। अगर अमि
 अलावु अख अदद अँजीर ति ख्योन दियूस, जल्द गॅछि आराम।

नुस्खु २:-

अर्क बाँदियानु, अँर्क पुदनु, नून तु कालु मर्च पौडर, मिलनौविथ
 दोहस दोयि त्रेयि लटि च्यनु सुत्य वँसि तफ। अगर तफ त्रेयि दोह ज्यादु
 रोजि तैलि छु वजँह ज्ञानुन जरूरी। स्टील या कतुरवि बानस मंज गछि

कालु मर्च पौडर तु नून मज्जु मुताबिक मिलनावुन तु त्रेयि चोरि लटि बेमार चावुन। सुबह सकली (ख्यन च्यन ब्रोंदुय) गछि चून्ठय रस अख गिलास, दानिवल तु शोंठ पौडर तकुरीबन ३ या ४ ग्राम बेमारस ख्यनु खोंतरु दियुन, तफ गछि दूर।

ताजु बर्ग नीम ४० ग्राम कालु मर्च ५ या आँठ दानु आबस मंज ग्रकुनॉविथ तु ठन्डु कॅरिथ च्यनु सुत्य छु मलेरिया तफ चलान।

बर्ग अडस ४ आबस मंज ग्रकुनॉविथ तु आब ठन्ड कॅरिथ येलि चूरिम हिसु ५० ग्राम रोजि दोहस जु जु इसतिमाल करनु सुत्य येमि कुस्मुक ति तफ आसि सु गछि ठीक।



शुशि नारिक्य दौद्य

मोदुर दछ अँजीर रूहुन, माछ छु शुशनारिक्यन दाद्यन मंज अक्सीर। ५ ज़ाफल अँकिस द्वदु गिलासस मंज ग्रकुनॉविथ पतु ठन्डु कॅरिथ चवान रोजनु सुत्य छे शुशनारिच कमजूरी दूर सपुदान। शुशनॉरिस मंज अगर बलगम जमा आसि गोमुत, तैलि गछि होख तुलसी वेंथर, कोफूर तु इलाची सब्जु (ऑलु) हमवज़न तु खंड दौगनु या त्रेगनु मिलाँविथ पौडर बनावुन्य तु अँकिस बोतलि मंज थावुन। अमि मंज वक्तु ज़रूरथ अख अख चुमुठ (२ ग्राम) सुबहन शामन इसतिमाल करनु सुत्य छु वारयाह कालुक बलगम दूर सपुदान।



चास - तम - शांश - नमून्या - टी बी

चास छेनु बजातिख्वद कांह बेमारय, बॅल्कि छे यि यिमन दाघन हुंज चेनुवन। अगर ज्यादु कालस चास रोज़ि तेलि छे कमज़ूरी शाह नारन, शुशनॉरिस, तु हँट्य रगन प्यठ असर त्रावान तु कमज़ोर करान। कमज़ोरस छे माँमूली तु त्वकुचि बेमारि ति असर करान।

चासि छि कुत्य कुस्म। अख गँयि ख्वशक चास, दोयिम बलगम वाज्येन्य चास, कुनि चीज़ुच अर्लजी किन्य चास, हँटिस खराश आसनु किन्य चास।

यलाज:-

१. नीम रस, कालुमर्च, नून रछा मिलनॉविथ अख जु चमचि दोहस दोयि त्रेयि लटि च्यनु सुत्य गछि ख्वशक चास ठीक।
२. ख्वशक आँमलु पौडर चु त्रे ग्राम हम वज़न माछ मिलनॉविथ दोहस दोयि त्रेयि लटि इस्तेमाल करनु सुत्य ति छे चास ठीख सपदान।
३. चूठय रस चासि खाँतरु अक्सर दवा।
४. ख्वशकु चासि वॉलिस गछि आँमलु चेटिन्य, दानिवल पँतरु मिलनॉविथ इसतिमाल करुन।

दछ ख्यनु सुत्य ति छु शुशिनॉरिस ताकत मेलान तु बलगमी चासि हुंद कफ खॉरिज सपदान। दछ ख्यनु पतु गछि नु केंहस कालस त्रेश व्येन्य। मेथि ब्योल चोर चमचि अँकिस बॅडिस आब गिलासस मंज़ पाकुनॉविथ, छॉनिथ येलि चूरिम हिस्सु रोज़ि गर्म गर्म च्यनु सुत्य

छे वारियाह कालुच चास चलान ।

अँजीर बुज़िथ तु कहव च्यनु सुत्य छे चास तु जुकाम तु सीनस
प्यठ जमाह गोमुत बलगम त्वोन सपुदिथ न्येबर नेरान । अगर सदी
किन्य चास आसि, अख गिलास आबस मंज़ गछि चोर चमचि सफेद
तेल नु नाबद रछा मिलुनॉविथ ग्रकुनावुन । येलि यि तकुरीबन नेस्फ
चमि दोहस दोयि त्रैयि लॅटि इसतिमाल करनु सुत्य चलि चास । जु
चमचि सब्ज बॉदियानु, जु चमचि अजुव्यन, जु गुलास आब ग्रकुनॉविथ
येलि तकुरीबन नेस्फ रोज़ि, अथ सुत्य गछि चु चमचि माछ मिलनावुन
तु जु जु चमचि दोहस जु त्रे गंट पतु बेमारस चावुन सुत्य छे चास
चलान । दालचीन चापनु सुत्य ति छि चास चलान । सब्जु ऑलु, बुड
ऑलु, रूहन, पुदनु, मुनुकु, ल्यदर, मोसम्बी, माछस मंज़ फटकर
लाय कॅडिथ मिलुनॉविथ जु जु चमचि दोहस दोयि त्रैयि लटि इसतिमाल
करनु सुत्य छे चास चलान । अजुवेन अदरक, तुलसी, नारजील (होख)
यिम सॉरी छि चास चॅलरावान ।

खॉली म्याँदु यानि सुबह सकली आमलु ख्वराक पौडर तु
शंगुर पौडर, हमवज़न दोहस दोयि त्रैयि लॅटि दॅछि रस्स सुत्य दोद या
नीम गर्म आब मिलुनॉविथ इस्तेमाल करनु सुत्य छे शांश ठीक गछान ।

खवश्क चासि मंज़ गॅछि गोर (यानि गुड) १५ ग्राम, कॉशुर
तील १५ ग्राम नीम गर्म कॅरिथ चॉविथ गछि ख्वश्क चासि फर्क ।
हेंदव्यंद, गाज़ुर, नैयशकर, खॉजूर, इसतिमाल करनु सुत्य छि ख्वश्क
चास चलान ।

टी बी वॉलिस बेमारस छि अकसर चास रोज़ान । दोहस रातस

तफ आसान । गराह कम तु गराह ज्याद, शाह खालुन तु वालुन छुस मुशिकिल गछान । सीनस दग, शाह नारयन मंज ल्योदुर बलगम जमाह गछान, युस न्येबर कडुनु खौतर छु बेमार छूट छूट करान । रातस छुस अर्क फटान । वज्जन छुस कम गछान तु यिम सौरी छि टी बी यानि सिलु बेमारि हुंज अलौमुच । अमि अलाव छि अमि बेमारि हुंघ केम्य यानि जरासीम अँडिजन तु मुस्लस प्यठ ति असर अन्दाज सपुदान ।

येलि टी बी सुत्य शुशनोर आवलनु छु यिवान, तमि विजि छु चासि सुत्य ल्योदुर बलगम तु थोकि सुत्य खून ति जौरी सपुदान । अँन्दरमन हुंद टी बी आसनु सुत्य छु बेमारस मंज गैस जमह सपुदान, बदहजमी रोजान, यँड पवोख खसान, पेशाबस सुत्य खून जौरी सपुदान ।

टी बी छे लागदार बेमौर्य । यि छे अँकिस बेमारस प्यठ दौयिम्यन बेमारन अख अँकिस सुत्य वोथु बेठ करनु सुत्य, थोकि सुत्य, अख अँकिस सुंदि ख्यनु च्यनु सुत्य, शराब नोशी सुत्य लारान तु तरान ।
तदोरुक:- टी बी वॉलिस ग्वडुन्यथुय (बी-सी-इन्जेक्शन) लगावुन जरूरी । अमि पतु अम्युक दवा थकु बगौर ख्योन जरूरी ।

टी बी छु कमजोरन ज्याद हमलु करान, लिहाजा छु अँमिकिस बेमारस ताकती ख्वराक थँन्य, ठूल, द्वद, म्यवु ब्येतुरि ख्यावुन जरूरी ।

देसी यलाजस छु बेमारस अँकिस द्वद, हिलासस मंज पाँच दराज ग्रकुनौविथ थँन्य मिलौविथ चावान युथ तँमिस बेमारि हुंद मुकाबलु करनु बापथ ताकत ति हौंसिल सपदि । न्यामि छु तकरीबन प्रथ बेमारस फौयदु वातुनावान । अँकिस न्येमिस रस कँडिथ तुलसी पन वँथर स्फेद ज्युर तु नून रछा मिलौविथ दोहस दौयि त्रेयि लटि चावुन छु तफ

वसनस मंज मदद करान ।

टी बी वॉलिस पजि चून्ठ, दछ, नारजील, खजुर, केलु, मुनक, गाजर, ज़रूरी बतेरि दवा ख्योन । सबज़ियन मंज छि ज़ेछि अलु, फूल गोपी, कॅच गंडु, रूहन, टमाटर, मकायि, च्यूट माछ ख्योन फायिदुमंद रोज़ान ।



कलु दोद - मायग्रेन

कलु दोद छु डेकस, कलुकिस पॅतिमिस हिस्स या सॉर्यसुय कलस मुखतलिफ वजूहातव किन्य सपदान । कुनि विज़ि छि कलु दादि सुत्य द्रोख ति यिवान । कलु दोद आसनस छि मुखतलिफ वजूहात, मसलन, नेन्द्र कम यिन्य, तनाव, टेनशन, परेशॉनी, फिकिर, ज़्यादु सोंचुन, कब्ज़ वगॉरह ।

अँछन ज़्यादु ज़ोर वातनु किन्य, ज़्यादु तेज़ गाश या ज़्यादु कम गाश मंज-अँछन कॉम हेयन्य ।

कनस, नस्ति, हॅटिस, दन्दु दग, आसनु किन्य ज़्यादु गर्मी मंज कलस ताव वातनु किन्य । ज़्यादु शरारत करनु किन्य, ज़्यादु शोर आसनु किन्य, देमागस प्यठ ज़्यादु ज़ोर त्रावनु किन्य, कांह जॉनी या मॉली न्वकसान सपदनु किन्य ।

यलाज:- ग्वडुन्यथुय छु गरेलू यलाज । सु गव कलस अँन्ध अँन्ध चीरु अख दॅज्य गंडिथ थावुन्य । कुनि खलवख जायि सोंचनु बगॉर

नेन्द्र त्रावन्य । कलस गोळ फोडिनि सारन ओरन वान ॥
 शोंठ पौडर चोर चमचि आख गर्म डोड

डेकस गर्म गर्म लीगस शरण मुख नु डोड डोड ॥
 फर्क सपदान । आफताव मुख नु डोड गर्म डोड ॥
 अख गिलास दछु रस आरताव मुख नु डोड ॥

डोड चमचि नून नु अख चमचि शरण मुख ॥
 त्रेयि चोरि लटि गौर नु अख मुख ॥
 देसी ग्यव मंज कालु मंज डोड ॥
 सुत्य ।

तुलसी वेंथरन हुंज चाय चन नून ॥
 बादाम गोजि, कलमी शेर, कालु नून ॥
 ज्युर सुख सफेद कुनि साफ कनि चत गोह्य तान तान ॥
 थावन सुत्य छु कलु दौदिस आरान सपदान ॥



बुल्ड प्रेशर

येलि खून पकुनावन वाजेन्य रगन या नॉरन अँन्दुरिम जाय तंग छे सपदान, खून छु तीजी सान ब्रोंह पकान तु अम्युक प्रेशर छु बडान। अथ हालुच मंज छे दिलुच दुबराँय तेज गछान तु ब्वकुवच्यन प्यठ छु ज़ोर प्यवान।

कुनि सातु छे कलुचे रगु ति फटान तु कलस अन्दर खून बन्द गछान। येमि पासुच रग फटि सु पास छु बेकार गछान, हिलुन, डिलुन तु कॉम कार करुन बन्द करान। तिव्याज़ि तथ पासस प्यठ छुन देमागस कन्ट्रोल रोज़ान। कॉशरि ज़बॉन्य मंज छि अथ लँकुवु यावज गछुन वनान।

कुनि सातु छु बुल्ड प्रेशर आसनु सुत्य दिलुक दोरु ति प्यवान। दिल कॉम करुन बन्द करान तु इन्सान छु मॅरिथ ति गछान। बुल्ड प्रेशरुक बायिस छु ज़्यादु व्योठ आसुन यानि जिस्मस अन्दर ज़्यादु चर्बी, ज़्यादु शराब नोशी, ज़्यादु सिगरेट नोशी या कांह ति नशि करन वाल्यन छु बुल्ड प्रेशरुक चानिस ज़्यादु।

यलाज:-

१. तुलसी वेंथुरन हुंज चाय दोहस दोयि त्रेयि लटि च्यनु सुत्य।
२. बुल्ड प्रेशर बेमारस गॅछि यॅड साफ रोज़न्य, कब्ज गछि न रोज़ुन।
३. ताज़ु ऑमलु रस, सत्यसम्बगुल त्रुफला चूरन न्येम्य त्रेश, ज़ेयछन अलन हुंद रस, हेन्दुव्यन्दु, चून्ठुय रस, पपीता गुड,

लॉर, टमाटर, बतोरि सलाद, सिविथ ऑलू, ज़ामुत द्वद
मिलुनॉविथ, पुदनु चून्ठ छु फॉयिदुमंद रोज़ान। बुल्ड प्रेशर
वॉलिस छु नून बिल्कुल कम ख्योन ज़रूरी।

म्वटन इन्सानन, शुगर बेमारन किहो बुल्डप्रेशर वॉलिस छु
दवा खोत ज़्याद सुबहस सॉर यानि मारनिंग वाकस गछुन ज़रूरी। ज़
चोर मील सुबहस सुलि या शामस सर सब्ज बागन मंज कुल्यन
कट्यन पोशि बागन, म्यव कुल्यन अँन्दय पॉख्य अख ज़ गंट गछुन
ज़रूरी गुज़ारुन्य। याद थॉविव युस सब्जारु असि अँन्ध पँक्य छु, छु
आक्सीजनुक आगुर, युस ज़िन्दुगी हुंद अख अँहम जुज छु। लिहाज़ा
पज़ि सॉलस गछुन ज़रूरी। ननुवोरुय सब्ज गासु प्यठुय पकनु सुत्य छु
अँछन हुंद गाश हुरान, तवॉनाई हॉसिल सपदान।

अशगंड, शाख गिलोई, सर्प गन्ड, अर्जन छाल तु पनुरवा,
हमवज़न पाँछ पाँछ ग्राम शरबत बनाँविथ दोहस दोयि लटि च्यनु सुत्य
छु हाई बुल्ड प्रेशर ठीक सपदान। हेन्दुव्यन्द, लीची, शाहतूत शरबत
बनाँविथ इस्तेमाल करनु सुत्य छे दिलुच कमज़ूरी दूर सपदान खस
हाई बुल्ड प्रेशरुच मेहरबानी छे।



दग : पूर जिस्मच दग या कुनि ति तानुच दग, अँडिजि दग या कमर दोद

दग ह्यकि कुनि ति तानस आँसिथ । यथ ति तानस दग आसि सु छु तकुरीबन बेकार सपुदान । कॉम करनस मंज कोतहयि करान तु पतु छु बेयन बेयन तानन ति पानस सुत्य मुताँसिर करान । कमरस आसि दग, जंग ति छे मुलवस गछान । दग दूर करनु खोंतरु यिम दवा अँस्य इसतिमाल करान छि तिम सॉरी छि तँकरीबन तँकरीबन न्वकसान वातुनावान ।

ग्वडुन्यथुय छि दगि हुंछ वजूहात दँरियापत करुन्य । दग ह्यकि ल्वकुटिस बचस किहो वाँसि आमृतिस बँडिस ति आँसिथ । यि ह्यकि कुनि ति अँकिस तानस या सॉरिनुय तानन ति आँसिथ । न्येबँर्य किन्य ह्यकि अँडिजन ति आँसिथ या माजस ति आँसिथ, जवानस, बचस, बँडिस, मर्दस, ज़नानि ति आँसिथ । यि कँमि वजह किन्य छे ति ज़ानुनच कूशिश छे करुन्य ।

यत्ताज :- गर्म सेकि टकोरु, गर्म आबु टकोरु । यथ तानस दग आसि तथ तानस टकोरु करुन्य । तथ जायि गर्म तीलचु मॉलिश करुन्य । गर्म आबु बोतल थावनु सुत्य छे दगि मंज आराम सपदान ।

कॉशिरिस फल तीलस मंज रोहन कुज ग्रकुनॉविथ तकुरीबन ज़ॉलिथ गँछि अँमि तीलु सुत्य गर्म गर्म मॉलिश दगि हुंजि जायि करुन्य । कुनुकु आटिज च्वोट अँकि पासु तावि प्यठ तँच करुन्य दोयिमि पासु कँच थँविथ दगि हुजि जायि कँचि पासु दँज या पलव गॉडिथ थावन्य ।

कमरस, अथन, ख्वरन, जंगन, नरेन, येतिनस ति दग आसि
चनु आटु आबस मंज चुशनाविथ गछि मौलिश करुन्य या मँथित
थावुन ।

बुडु ओलु या सब्ज ओलु तीलस मंज तँलिथ गछि तमि तील
सुत्य मौलिश करुन्य । द्वद मिलुनाविथ ल्यदुर लेप गछि दगि हुंजि
जायि लॉगिथ थावुन्य । जु गिलासु गर्म आबस मंज गछि जु चमचि
स्फेद ज्युर ग्रकुनावुन तु तँमिक्य तँत्य तँत्य टकोरु दिन्य । यहोय
ग्रकुनोवमुत ज्युर गछि आबु मंज फ्योरिथ दगि हुंजि जायि वारु लॉगिथ
थावुन । दग अगर कुनि जायि अँडिजन ज़ोर वातनु किन्य या खून बंद
गछनु किन्य अंदरिम्यन या न्येबुरिम्यन तानन ज़ोर वातनु किन्य या दब
लगनुच जायि खून बंद गछनु किन्य (नीजर पेनि किन्य) तथ जायि
गछन दँगिथ कँच ओलवु गँडिथ थावुन्य ।

अगर कुनि जायि ज़ख्म आसि नु दग आसि तथ जायि गछि
केलु म्वोंड (यथ लटिस सुत्य केलु कुलिस केल छे आसान अलव्वन्ध
तँमिकुय रस लगावुन सुत्य छु खून नेरून बंद सपदान)

दगि हुंजि जायि शीनु आबचि दँजि दिनु सुत्य छे दग कम
गछान ।



वर्म

कुनि ति तानस फवख खसुन गव वर्म। वर्म यथ जायि आसि,
 सु दबावुन सुत्य छु तथ जायि दोब ह्युव गछान। वर्म आसनुक युस ति
 वजह आसि, अथ दौरान छु मॉल कम गछान, त्रेश ज़्यादु लगान। मँज्य
 कुनि कुनि सातु तफ ति खसान, कामि कारस छुन दिल लगान। इन्सान
 छु आलुछ्य बनान, वर्म छुन बज़ाति ख्वद कांह बैल्कि छु यि बेयि
 दादिच चेनुन्य दिवान। अगर दिलुक दोद आसि ग्वडुन्यथुय छु यँड,
 अथन, ख्वरन वर्म खसान। ब्वकुवच्यन अगर दोद आसि बुथिस छु
 वर्म खसान। ब्वकुवच्यन दोद आसनु किन्य छु अँछन, नेरन, जंगन,
 किहो ख्वरन वर्म खसान। वर्मक्य वजह किन्य छु यि ज़ानुन ज़रूरी।
 वॅरम वॉलिस गछि नु कब्ज आसुन बैल्कि गोछुस म्याँदु नर्म आसुन।
 अँमि खॉतरु अगर जुलाबु दिनुक ज़रूरत ति पेयि, कोतौही गछि नु
 करुन्य। यथ जायि वर्म आसि तथ जायि अँन्ध पँक्य छु आसान आब
 जमह गोमुत।

यलाज:-

केलु ख्योन छु बेमारस फॉयिदु वातुनावान।

गर्म आबु श्रान करुन।

गर्म द्वदु-गिलासस मंज गछि अख चमचि ल्येदर मिलनॉविथ
 च्योन, गर्म आबुक्य टकोरु गछन पाँचन मिनटन तु तँमि पतु अँकिस
 मिन्टस सर्द आब दजि।

हेन्दुव्यंद ब्योल, खँज़र, गाज़र, कुनुक आबस मंज ग्रकुनॉविथ

वर्मच जायि लागनु सुत्य छु वर्म वसान, मरचुवांगन तील १०० ग्राम
मर्चुवांगन २०० ग्राम तीलस मंज ग्रकुनॉविथ पतु छॉनिथ गछि अमि
तीलच मॉलिश वर्म जायि करुन्य।

वशक आव:-

१०० ग्राम वशक ५०० ग्राम आबस मंज ग्रकुनॉविथ पतु
ठंड कॅरिथ च्यनु सुत्य छु वर्म वसान।



गाँवुट

सान्यन जोडन मंज यूरिक ऐसिड जमह सपुदन किन्य छु वर्म
खसान तु दग करान। युस बेमारस बरदाश न्येबर छु सपदान। बेमार
छुन फेरनस थोरनस लायख रोजान। ख्वरन, खवर न्येठन तु ग्वडन छु
वर्म किहो दग आसनु किन्य जोड हॅल्य तु कॅल्य तु बेमारस छे अथु
किहो ख्वरुच्यन ओंगज्यन दग आसान। नासाफ दन्द फिकिर तु परेशानी,
खोफ तु वॅहम, ज़्यादु सर्द चीज़न हुंद इसतिमाल। रातस हुशार रोजुन
या चेर ताम दुशार रोजुन गोया नेन्द्र हुंज कमी, ल्वकुट पिशाब या बोड
पिशाब रूकॉविथ थावुन, ज़ख्म लगुन या ज़्यादु खून नेरून ज़्यादु
जिस्मॉनी मेहनत, ज़्यादु व्योठ आसुन छि अमिक्य अलामॅच।

यलाज:-

गावुट वॉलिस बेमारस गछिनु कब्ज रोजुन। अमि खॉतरु पज़ि
अॅमिस मुकरर कॅर्यमितिस वख्तस प्यठ लैट्रिन गछुन तु मॉदान नेरनुच

कूशिश करुन्य । ज़्याद ज़ोर लगावुन किन्य सपुदि बवासीरी, लिहाज़ा अगर ज़्याद कब्ज़ आसि, तील अख चमचि द्वदस सुत्य या आबस सुत्य शोंगनु विज़ि इसतिमाल करुन ।

तील कम, थॅन्य, ग्यव, तॅल्यमित्यन चीज़न हुंद इसतिमाल तर्क । ठूल, माज़ तेज़ मसालु, मर्चवांगन, आँचार, च्वक्यरुच मनॉही छि गॉवुट बलुरावनस मंज़ मदद करान । नीम रस मोसमु मुताँबिक सर्द या गर्म आबस सुत्य बगॉर खंड या नून दोहस कम खोतु कम दोयि लटि इसतिमाल करुन ।

अर्क जावेन्द या जवेन्द तीलस मंज़ त्रॉविथ तॅमिच मॉलिश करुन्य । अजव्यन पौडर बनॉविथ खॉली म्याँदस सुबहन गर्म आबस सुत्य फ्यख ख्यनु सुत्य छु फॉयिदु वातान ।

ज़ामुत द्वद गछि तर्क करुन । दगि हुंज़ि जायि गछुन दॅगिथ ऑलू लागन्य ।

कब्ज़ न रोज़ुनु खॉतरु गछुन आदात तॅमि किस्मुक्य बनावुन्य, यथ ज़न मॉल फेरनस मंज़ कांह मुशकिल सपुदि नु । सलाद, मुजि, गाज़र, न्यम, लॉर, टमाटर, चोकन्दर, गंडु, करेलु, ग्वगजि, अलु हाख गछि सब्ज़ियन मंज़ इसतिमाल करुन तु फलन मंज़ गछुन चूँट्य, पपीता, अमरूद, खरबुज़ इसतिमाल करुन ।



होट तु अथ सुत्य वाबस्त दौद्य

होट छु सॉनिस न्येबुरिमिस दुनियाहस तु अन्दरिमिस सॅदरस कनालुच काम दिवान। हॅटिक्यन दाद्यन मंज छु होट लगुन, होट होखुन, हॅटिस खराश, हॅट्य ग्वलुर, टाँसल, हॅट्य विसुर।

सर्दी जुकाम, चास तु ज़्यादु कथ करनु सुत्य या ज़ोरु क्रकु दिनु सुत्य छे सॉन्य आवाज़ बेगुर गछान तु कथ गछि खोखुर या बन्द सपदान। ग़ोख नेंगुलावुन छु मुशकिल सपदान। अथ छि वनान होट लगुन।

सॉनिस हॅटिस मंज छि जु टान्सल दून चूकीदारन हुंज कॉम करान। कुनि सातु छु यिमन इन्फ्यकशन सपदान। येमिकिन्य ख्यन च्यन हॅटि ब्वन वालनस मुशकिल सपदान छु। हॅटिस अगर ज़खु आसन तिम बलुरावन्य छि मुशकिल तु छु कैन्सर बनान।

कॉशुर यलाज छु टान्सल खातुर यिम:-

१. नून आबुक्य गरु गरु दोहस त्रेयि चोरि लटि।
२. नून आबस मंज नीम रस मिलुनॉविथ गरु गरु।
३. ५ ग्राम मुजि ब्योल गर्म आबस सुत्य फ्यकि ख्यनु सुत्य।
४. शेंगर अख टुकरु ऑसस मंज चाफ दिनु सुत्य।
५. तँविथ मर्च तु नाबद यिकुवटु ऑस्स मंज गोलुनॉविथ।
६. शाह तुल शरबत छु हॅटिस खराश तु ख्वशकी दूर करान।
७. होट अगर ख्वशुक ऑसि अख खँजुर ऑन्ट गछि ऑस्स मंज गोलुनावुन्य।

८. आँलू बुखार दोयि चोरि लटि आँस्स मंज गोलुनाँविथ छे हँटिच ख्वशकी दूर सपुदान। होछ्य दानिवल चॉपिथ तम्युक रस च्यनु सुत्य।

गूज्य द्वदस मंज पॉकुनाँविथ हँटिस न्येबुर्य किन्य गँडिथ थावुन सुत्य तु काँबय ब्योल आबस मंज ग्रकुनाँविथ शोंगनु विज़ि हँटिस गँडिथ थावुन सुत्य। अमिकि आब सुत्य हँटिस मॉलिश करनु सुत्य छि हँटिक्य दौद्य ठीक सपुदान।

परहेज़:- हँट्य दौदिस मंज गछि न शिशुर या शीनु आब इसतिमाल करुन या सर्द कांह ति चीज़ इसतिमाल करुन।



ज़्यव, ज़्यव ब्रेकुनु यिन्य, ज़्यव फटुन्य, आँसुच बस्तु आसुच बदबोय

पान ख्यनु सुत्य या बेयि कुनि वजह किन्य अगर ज़्यव फँटमुन्न आसि, होख नारजील खंड मिलुनाँविथ ख्यनु सुत्य छि ज़्यवि बँस्तु तु ज़्यवि हुंघ ज़ख्म ठीक सपुदान।

अगर ज़्यव ब्रेकुनु आसि आमुन्न, दग ठीक करननु खॉतरु, गछन अख जु रोंग ज़्यवि प्यठ गोलुनावुन्य।

ज़्यवि प्यठ जमह गोमुत माछुर तु मल च़लुरावनु खॉतरु गछन नून मिलुनाँविथ टमाटर ख्यन।

अँसुच बदबोय ठीक करनु खॉतरु गछि दानिवल पौडर सुबहन

शामन अख अख ल्वोकुट चमचु आबस सुत्य ख्यन्य । दानिवल आबस
मंज ग्रकुनॉविथ तु यि आब नीमठन्ड कॅरिथ गरु गरु करनु सुत्य छे
ऑसुच बदबू दूर सपदान ।

तुलसी कुल्युक पन या स्फेद ज्युर चापनु सुत्य नीम आबुक्य
गरु गरु करनु सुत्य ।

पालकि रस छि दन्द मज्जबूत करान तु ऑसुच बदबू ठीक
करान ।

सब्जु ऑलु मुनकु या शेंगर चॉपिथ इसतिमाल करनु सुत्य ति
छे ऑसुच बदबोय ठीक सपदान ।

ऑसुच बदबू छे कब्ज तु दंदन या माज्जबेरन हुंघ नासाफ
आसन किन्य सपदान ।

ज्यवि अगर बस्तु आसन जु केलु ज़ामतिस द्वदस मंज मिलुनॉविथ
ख्यनु सुत्य ।

शाहतुल म्वरबु आबस मंज जु चमच त्रॉविथ, तमिक्य गरु गरु
करनु सुत्य ।



दन्द, दन्दु दोद, दन्द नीरिथ चलुन दन्दन खून नेरुन

क्वदुरतन छे सानि प्रथ कुनि वुस्तखानुच कामि मुक्करर करिमुच ।
दन्दु छि ठोस ख्यन अडब्रोक कॅरिथ या चॉपिथ सॉनिस म्याँदस सोज़ान ।
अँज़िक्य इन्सानन छु नर्म गिज़ा ख्यन शोरू कोरमुत, येमिकिन्य दंदन
ज़्यादु मेहनत छेनु प्यवान करुन्य । बिस्कुट, टॉफी, चाकलेट, मैगी,
आइसक्रीम वगॉरु ख्यनस मंज़ छेनु दन्दन मेहनतुय प्यवान करुन्य ।
दन्दन हुंज़ कमज़ूरी हुंद वजह छु यिहोय । स्व कॉम येमि कामि खॉतरु
कांह तान मुकरर करनु छु आमुत, स्व काम करनुक आदत यैलि न
तस रोज़िय सु छु गछान कमज़ोर, कुनि सातु बेकार ति, लोकट्यन
बचन दन्द खराब आसनुक वजह छु माजि हुंज़ि यॅड मंज़ आसनस
दोरान कैल्शायम कम गछुन । कैल्शायम छु ज़्यादु द्वदस मंज़ आसान,
लेकिन माजि क्यो बचन छु अज़कल द्वद च्यनुक आदत खरान । तिमन
अगर अँकि पासु द्वद बोतल थावव बैयि पासु कोका कोला बोतल,
तिम दिन कोका कोलसुय थफ । दन्द दौद्य वॉलिस छु ख्योन च्योन
मुशकिल सपदान तु तमिस छे ब्वछि कम लगान । कब्ज़ी तु बदहज़मी
ति छे अख वजह । खंडु मिटॉय तु खंड सुत्य बनेमुत्य चीज़ छि दन्द
दादिक्य बुनियॉदी वजह तु दन्दन क्योम लगनुक बायिस बनान । ज़्यादु
गर्म या ज़्यादु सर्द ख्यन छु दन्दन न्वकसान वातुनावान । दन्द छु सु
न्यामत, युस सॉनिस जिस्मस मंज़ प्रथ तथ चीज़स हमुलु छु करान,
युस अँमिस मुवॉफिक आसि नु । दन्द छु सु न्यामत येमिच कॅदुर असि

अँमि निशु मुबरा सपुदनु पतय फिक्री छु तरान ।

हेदायत:-

कांह ति गिज़ा ख्यनु पतु गछन दन्द साफ करुन्य ।

दन्द खोपन मंज गछि नु कुनि ति किस्मुक ख्यन जमह रोजुन

लोकट्यन बचन गछि खंड ख्यनुक आदत मँशरावुन ।

माजि हुंदि द्वद बगौर युस ति द्वद बचस दिमव तथ गछि खंड

मिलुनावुन ।

न्येम्य आबुक्य गरु गरु करनु सुत्य छु दन्द दौदिस आराम
यिवान ।

नीम रस तु नून यिकुवट मिलुनौविथ गछि बतौर मंजन इसतिमाल
करुन ।

दन्द दोद ठीक करनु खौतरु छि वारयाह गरेलू न्वस्खु येथ मंज
कैह यिथु पौठ्य छि:-

१. बर्ग तेज पौडर बतौर मंजन इसतिमाल करुन ।

२. ल्येदुर पौडर तु फटकर लाय गछि बतौर मंजन इसतिमाल
करुन ।

३. माजबेरन बुरशु सुत्य तछान रोजुन सुत्य छे माजबेरनु गलान
तु दन्द डेल्य गछान ।

४. माजबेरन गछि नीम द्यलु सुत्य वारु वारु मौलिश करुन्य ।

५. कौशिरिस तीलस मंज ल्येदर मिलुनौविथ गछि माजबेरन मौलिश
करुन्य ।

६. यथ दन्दस दग आसि तथ दन्दस प्यठ गछि अँकिस मकायि

फवलिस सुम्ब फटकर टुकरु थावुन । सु कडि तमि जायि हुंद
गंदु आब या पाख चुह्थि न्येबर । म्वादु नेरि न्येबर तु दग गछि
कम ।

७. जाफुर्य पोशि कुल्युक पन जु चोर वॅथर चापन सुत्य दानि
वल, कालु मॅरच हमवज़न पौडर बनाँविथ गछि मंजन तैयार
करुन । अमि सुत्य नेरि दन्द किहो माज़बेरन मंजु गदु म्वाद
किहो पाख तु दन्द गछन साफ । लौकुट्यन बचन युस दन्द
नेरनस दौरान तकलीफ छु सपुदान सु गछि बचन माज़बेरन
माछ मथनु सुत्य ठीक ।

दौन शरबत (शरबत अनार) चावनु सुत्य ठीक । माज़व फल
पौडर बनाँविथ माज़बेरन तु दन्दन मौलिश करनु सुत्य ठीक ।
टमाटर रस जु त्रे चमच दन्दन किहो माज़बेरन मथनु सुत्य गछि
दन्दव मंज खून नेरुन बंद ।

माज़बेरन अगर दोद या दग आसि दगि हुंज़ि जायि गछि रोहनु
कुज या गंडु लॉगिथ थावुन ।

अगर दन्द ड्योल आसि, अलान तेलि तीलस मंज कालु नून
मिलुनाँविथ गछि दन्दन मंजन करुन ।

कीकर किल्युक दातुनस गछि दन्दु क्रीम करनु बजाय इस्तेमाल
करुन ।

दन्द टकुन्य :-

दन्द टकुन्य छु अकसर बचन मंज वुछनु यिवान । अँमि खाँतरु
गछि अजुवेन पौडर जु चोर चमच फ्येकि ख्यन दन्द टकुन गछि बन्द ।

अँमि अलाव छि वारियाह गरेलू नुस्खु यिम दन्दन मुतलक
ज्ञानकॉरी छि दिवान। म्बुदर दानुक द्यल आबस मंज ग्रकुनॉविथ गुरु
गुरु।

अजव्येन ख्वरॉसंनी, बाबरिंग, ऑमर करु हमौजी पौडर बनॉविथ
इसतिमाल करनु सुत्य छु दन्द कुनि दादि वरॉय साथ दिवान। पाकल
रस छु दन्द मजबूत तु आसुच बदबोय ठीक करान।



कनुक्य दॉद्य : कनव मंजु पस नेरुन, कनव नें बोजुन

कनुक्य दॉद्य छि मुखतलिफ वजूहातव किन्य सपुदान यिमन
मंज कनन अन्दर आब गछुन, कनन मंज कांह क्योम अचुनु किन्य,
कनुक्यन परदन छेड छाड करनु किन्य, कनन कुनि तेजदार सामनु या
तुजव सुत्य खलनु करनु किन्य, कनन मंज फेफर या ज़खुम आसनु
किन्य, कनुक्य परदु फटनु किन्य, कनन मंज मल जमह गछुनु किन्य,
ह्वहुक्य दबावु किन्य, बरदाशत न्येबर शोर आसनु किन्य, वगॉरु।
यिमव मंज युस ति वजह आसि सु ज्ञानुन छु ज़रूरी।

यलाज:-

१. कनुच दग:- अदुरक रस छॉनिथ जु त्रे फ्येर कनस मंज त्रावन
सुत्य छे दग कम गछान।

२. कॉशिरि तीलच मॉलिश (तिलु गोगलु तील) जु त्रे फ्येर कनस

अन्दर त्रावनु सुत्य ।

३. गर्म आबस मंज बर्ग नीम ग्रुकनॉविथ, तमिक्य बाह कनस दिनु सुत्य छु कनुक मल नेरान ।

४. सब्जु तुलसी आबस मंज ग्रुकनॉविथ, अमिक्य त्रे चोर प्येर नीम गर्म कनस अन्दर त्रावनु सुत्य छे कनव मंज नेरन वोल् पस यानि पाख बन्द गछान । नेम्य त्रेश ति छे कनव मंज नेरन वोल् पस बन्द करान । पाँछ ग्राम तील, अख रूहन कुज तलिथ तु अमि पतु १० ग्राम सिन्दूर मिलुनॉविथ गछि अँकिस बोतलि मंज फिरुन । वख्तु ज़रूरत कनन मंज ज़ु त्रे प्येरय त्रावनु सुत्य छु कनव मंज नेरन वोल् म्वादु बन्द सपदान ।

कनुक पर्द फटनु सुत्य छु न्येबरिम इन्फेकशन देमागस ताम स्येदि स्योद वातान, येमिकिन्य सॉरीसुय रेकु अँडिंजिह किहो कलस मंज पस छु फँहलान । येमिकिन्य गर्दन छे अकुडान । बेमार छु कोमाहस मंज गछान तु फोरी यलाज न वातुन किन्य मँरिथ गछान । अथ दौदिस छु कौशुर नाव कल सरसान, यिथिस बेमार सुंद बचुन छु स्यठा मुशकिल ।



वुठ फटन्य

वुठ येमि ति वजॅह किन्य फटन, यिम छि इन्सान सुंज़ नुन्दबॉनी
शलकि बेशकल करान । ज़न छि कुनि र्वपु सुंज़ मूरती होखमुत पोश
पूजायि लॉगिथ कॉशुर तील (सरसों) या म्वंगुफॅल्य तील या देसी
ग्यव गछि खोवरिस अथस प्यठ रॅटिथ दॅछिनि अथुच ओगिजि सुत्य
अख वुठन तु बेयि नाफि हुंज़ि जायि मथुन्य तु मॉलिश करुन्य ।

पाँछ पाँछ बादाम गोजि गछन केंचन दोहन सुबहन शामन
खेन्य । गिलसुरीन मथनु सुत्य ति छु वुठ फटन्य बन्द गछान । सब्ज
ऑलु पिशिथ थनि सुत्य मिलनॉविथ वुठन मथनु सुत्य, बेयि गुलाब
पोश तु मलाय अँकिस बानस मंज़ यिकुवटु मिलनॉविथ तु रगडॉविथ
पतु वुठन मथनु सुत्य छि वुठ गुलाब रंग रटान ।



मिर्गी

मिर्गी हुंद तौलिक छु देमागस सुत्य वाबस्तु । येमिस बेमारस मिर्गी आसि, तैमिस छु अचानक दोरु प्यवान तु सु छु बेहोश गछान । अथु ख्वर छिस अकुडान तु सौरिसुय पानस छस थरु थरु अचान । यि येतिनस ति आसि सु छु पान छूटवान । आँस्स छुस पोस खसान । पनुनि पानुक छुसनु बिल्कुल होशिय रोजान ।

यि दोरु कँतिनस पेयि तु कमि विजि पेयि ति छुन मालूम । मगर यिम छि ज़ु किस्म, अख गँयि माँमूली, ब्याख सख्तु । अम्युक दौरु छु ज़्यादु थज़ुर प्यठ ब्वन नज़र त्रावनु सुत्य या कुनि तेज़ बहाव वॉलिस दरियावस प्यठ नज़र त्रावनु सुत्य प्यवान । कुनि सातु छु दोरस दोरान ज़्यव दन्दन मंज फसान, येमिकिन्य ज़बान रतुखल छे सपुदान ।

मिर्गी हुंद दोरु हेकि पांचव मिन्टव प्यठु गंटुवादन ति आँसिथ । दोरस दोरान छु बेमारस पेशाब नीरिथ च़ल्लिथ । यि दोरु येलि म्वकुलान छु, बेमारस छुन आसान ज़ीर करनुक ताकत तु न हैमत । अँमिस छु पान लिथुवनु छूटवनु सुत्य शकुल ति आसान तब्दील गॉमुच ।

मिर्गी दौरान गछि नु मरीजस कुनि किस्मुक ख्यन या च्यन दियुन । मिर्गी लदस गछि नु सायकल, स्कूटर, या गॉड्य चलावनु दिन्य । मिर्गी अगर वारयाह कालस रोज़ि, बेमार छु बदमिज़ाज, कथि कथि प्यठ शरारतु करन वोले, प्रथ सातु लडॉय करनस तैयार, अँमिस सुत्य गछि न कुनि ति सातु बहस करुन ।

यलाज:-

मिर्गी दोरान गछि मरीज़स नस्ति तल रूहन या गंडु रस मुशुक
दियुन । ज्येव गछ्यस नु दन्दन मंज बन्द आसुन्य । अगर आसि चमचि
सुत्य गछि अन्दर करुन्य ।

अमि खॉतरु छु दन्द व्वोट थोद तुलुन्य तु द्दशवुय दन्द वॅट्य
खोलुन्य ।

बेमार गछि लरि सावुन । पलव गछुनस डेल्य करुन्य ।

बेल्ट मोज़ु या टाई अगर आस्यस तिम मुच़राँविथ गछि हस्पताल
वातुनावनुच कूशिश करुन्य । असुंघन गॅरिक्वन पज़ि अमिस बेमारस
सुंघ चंदन मंज मुकमल एडरस पर्चि थावुन ।

बेमार गछि नु खलवक त्रावुन ।

ठीक गछुन किस सूरतस मंज गछि अॅमिस प्रोटीन तु वियिटमन
वोल गिज़ा दिन्य । नून यूताह कम ख्ययि त्यूताह वात्यस फॉयिदु ।

रूहन अख जु फॅल्य गछन दोहस मंज ग्रकुनॉविथ मरीज़स
चावुन्य ।

मॉंज़ि पनुक (बरग हना) रस आसुर पौडर, कालु मर्च पौडर,
यिकुवट मिलनॉविथ गछि बेमारस जु चोर फ्येर्य नस्ति अन्दर त्रावुन्य ।

सब्ज़ तुलसी वॅथुर पिसिथ गछि बेमारस मॉलिश करुन्य ।

१२ दानु ज़ाफल माल नॉल्यत्रावुनु सुत्य ति गछि फर्क ।

दॉन कुल्युक सब्ज़ पन १०० ग्राम तु ६० ग्राम शकर, ६०
ग्राम दैसी ग्यव, सुब्हन शामन इसतिमाल करनु सुत्य छे मिर्गी ठीक
सपुदान ।



मॉल न आसुन, ब्वछि नु लगुन्य

यिमन ब्वछि छि लगान, तिमन छु म्यादु ठीक कॉम करान।
 ब्वछि छु वाठ हॉजिमस सुत्य। येलि ग्वडुन्यथ ख्योमुत ख्यन म्यादु
 मंज ब्रोंह पॅकि ब्वछि लॅगि पानय। कहावथ छे बे मॉलस छे अँलु ति
 खरान, यानि येलि मॉल आसि नु कमु कमु न्यॉमुच आसितन ब्रोंह कनि
 खेनस छुन दिल मानान। ब्वछि न लगनस छि केंह खास वजूहात।
 अमि वरॉय ति यिमन मंज बेमार शखसस (कुनि ति कुस्मुक बेमार)
 छु मॉल रटान।

कब्जु आसुन, वरजिश हुंज कमी या नु करुन्य, बेकॉरी, ज्यादु
 सोंचनुच परेशॉनी, ज्यादु सिगरेट नोशि, ज्यादु शराब नोशी, वख्तस
 प्यठ मुहयसर नु सपुदुन या मनु मुताबिक ख्यन न मेलुन।

सॉनिस ख्यनस मंज यिम मसालुजात वरतावनुक सिलसिलु
 पतु प्यठुय चलान आमुत छु तिमन मंज छु मॉल फेरुनावनुच सलाहयत
 ति मौजूद। यिम मसालुजात छि बतोर अदवायात ति कॉम करान तु
 सानि ख्वराकुव्य मुखतलिफ तॉसीर सानि मिज़ाज़ु मुताबिक बनावान।
 अमि अलावु छे केंह चटपटी चीज़ ति यिम सोन मॉल फेरुनावनस मंज
 मदद छि करान तु ख्यनस मंज गर्म सर्द बॉदी ब्येतुरि असर ज़ॉयिल छु
 करान। यिमन मंज छु आँचार, च्वक्यर, टेछर, मेछर वगॉरु।

यिथु पॉठ्य छु मॉल न आसनस या ब्वछि नु लगुन्य म्याँदस
 मंज सपुदन वॉलिस निज़ामस अलावु म्याँदस मंज पॉदु सपुदन वॉलिस
 गैसस या ख्यनस च्यनस मंज चिकनाई, चर्बी, ग्यव, तील आसुन ति

गैस पौंदु करान । होखी होखी ख्यनु सुत्य छि गैस बनान । यि कमी किथ पौंठ्य गछि दूर:-

यँड मंज बन्योमुत गैस खौरिज करुन छु ज़रूरी युथ जन मॉल फेरि तु ब्वछि लागि ।

अदुरक, अमरुद छु यँड मंज सपदन वोल् गैस खौरिज करनस मंज मदद करान । अदुरक ५ ग्राम न्युक न्युक कॅरिथ नून मर्चुवांगनस रछा मिलनॉविथ ख्वराक ख्यनु ब्रोंठ छि गैस खौरिज सपदान तु नोव गैस छुन बनान तु मॉल छु फेरान तु ब्वछि छे लगान ।

बौदियान, अजव्येन, रोंग, मर्च, ल्येदुर, शोंठ मसालु छि बौदी ह्वा खौरिज करान । टमाटर छु ब्वछि बडुराबान । त्येमबर आब अख गिलासु कालय तरस त्रॉविथ तु सुबहन म्वठ दिथ च्यनु सुत्य छु मॉल खुलान ।

ब्वछि कम लगनु खॉतरु नुस्ख:-

केंचन लुकन छेनु ख्यय ख्यय ति यड यिवान । जन छुख यँड मंज सोरुफ आसान । अँमि खॉतरु छु अख कप क्रहुन चनु त्रै गिलास आबस मंज ग्रकुनॉविथ, छॉनिथ, ठंड कॅरिथ च्यनु सुत्य लागि ब्वछि कम ।

नूनदार मुजि चीटिन्य या मुज, तँविथ सफेद ज्युर बगरु, मेथि बगरु यंगु बगरु ज्यीट्य वांगन, पुदनु रस, नून मर्चु मिलनॉविथ अदुरक, रूहन गछन पनुनिस गज़ाहस मंज शॉमिल करुन्य ।



नस सेर

१. नस सेर यिनु वॉलिस गछन जु जु फ्येर नीम रस नकुवारयन मंज त्रावन्य ।
२. मोदुर दछ रस नस्ति किन्य खालुन सुत्य छे नस सेर दस्ती बंद सपदान ।
३. आमलु:- ताजु या ख्वशुक आमलु आबस मंज अँकिस रातस वज्रनॉविथ सुतहय गछि अमि आँबु कलु छलुन, नस सेर गछि बन्द, युस आमलु आबस मंज वज्रवुन ओस थोवमुत सु गछि दँगिथ कलस प्यठ हलुवक्य पॉट्य लॉगिथ थावुन । कँचस कालस कलस प्यठ थॉविथ कलु छलुन । नस सेर किहो कलुच गर्मी गछि दूर । कलस पैयि शौहलथ बैयि गछि मस मुलायिम
 • तु नीरिथ चलुन गछि बन्द ।
१. द्वदस मंज केलु तु खंड रछा मिलनॉविथ च्यनु सुत्य गछि दँहन दोहन मंज मुकमल फॉयिदु ।
२. दॉन रस, गंडु रस जु जु फ्येरय नस्ति अन्दर त्रावनु सुत्य छे नस सेर बन्द गछान ।

ताजु दानिवल - ताजु दानिवल पँतरु कलस प्यठ ल्योब कँरिथ (यानि आबस मंज पिसिथ तु पेस्ट बनॉविथ) थावनु सुत्य छु गर्मी किन्य सपदान वाज्यन नस सेर बन्द सपदान ।

शीनु आबु या सर्द आबु दँजि कलस दिनु सुत्य छे नस सेर बन्द हछान । दीसी ग्यव चोर चोर फ्येरय नस्ति मंज त्रावनु सुत्य ति छे नस सेर यिन्य बन्द सपदान ।

यँड दोद, बदहज़मी तु पीचिश

यँड दोद आसनुक्य छि वारयाह वजूहात । आम यँड दोद छु
 ख्यन हज़म नु गछनु किन्य सपुदान तु कुनि सातु छु ख्यन पूर नु वातनु
 किन्य सपुदान । यँड दादि सुत्य छि मंज़ यँड पेछ यिवान, मंज़ु यँड दग
 करान, मंज़ु यँड फवख खसान, द्रवख बासान, मंज़ु छि द्रवख यीचाह
 यिवान ज़ि इन्सान छु परेशान गछान । सु छु सौंचान ज़ि मे नय ख्यवुय
 नु यूत वापस कपौरय द्रव यूत । मंज़ छु द्रोकि सुत्य खून ति यिवान ।
 युस अकुसर ज़ोर वातानु किन्य कुनि खून अनन वाज्येन या निनु
 वाज्येनय नारि हुंदि छेननु किन्य यिवान । देंहि पंदहायि लँटि न्येबर
 नेरनु किन्य छु माँदान जायि ततुर व्वथान तु अथु लागुन ति मुशकिल
 सपुदान, बेमारस छे ह्यमत म्वकुलान तु तफ खसान । कुनि सातु यँड
 दोद त्यूताह ज़बरदस्त आसान । युस वख़्तस प्यठ पर अन्दरमुच चेनुवन
 छि दिवान ।

यँड दोद छु अक्सर नासफ ख्यनस यानि युस ख्यन साफ तु
 पाक जायि, साफ तु पाक अथव सुत्य, साफ तु पाक बानन मंज़ तैयार
 आसनु किन्य करनु आमुत । महेव या मँछव आलूद आसि कौरमुत ।
 युथ ख्यन कोताह लँज़ीज़ या द्रोग ऑस्यतन, यि छु न्वकसान वातुनावान ।
 अथ प्यठ फॉल्योमुत इन्प्यकशन छु सान्यन अँन्दरमन किहो म्याँदस
 म्वलुत करान तु अँस्य छि बेमार सपुदान । कान्बय, कब्ज़, फवकु
 डाकुर, च्वकु डाकर, एस डी टी वग़ौर छि अमिक्य देन । हमेशि गछि
 साफ जायि, साफ बानन मंज़, साफ अथव सुत्य नोश फरमावुन ।

अन्दाजु छु जि कम ख्यनु वाल्यन हुंद मरनुक तेदाद छु ज्यादु ख्यन
 ख्यनु वाल्यव खोतु कम। यानि कम ख्यनु वाल्य छि कम मरान तु
 ज्यादु ख्यनु वाल्य छि ज्यादु मरान।

सॉनिस जिस्मस मंज छु तकरीबन ८० फीसदी आब तु अगर
 कुनि वजह यि आब कम गछि चाहे स्व द्रोख यिनु किन्य सपदि या दस्तु
 आसनु किन्य, या कांह ति वजह आसि, बेमारस छु आब अन्दर वातुनावुन
 जरूरी। चाहे सु आंसु किन्य वातिन या गुलकोज इपि लॉगिथ वाल्यस
 योतान बेमार होशन मंज छु अमिस गछि ग्रकुनॉविमुतिस आबस मंज
 सर्द कॅरिथ नून तु मोदुरेर मिलनॉविथ चावुन। बेमार सुंदिस जिस्मस
 मंज आबच कमी छा किनु नु, यि छु बेमार सुंदि अथु किस पतिमिस
 हिस्स चुमठ ह्यथ मुस्तु ह्योर खसान पतु छु यि मुस्तु वापस वसान।
 अगर आबुच कमी आसि तेलि वॅसि यि मुस्तु वारु वारु नतु छु यि
 यकदम सुती वापस वसान।

लोकुट्यन बचन दस्तु, द्रोख या पीचिश यानि यॅड दोद आसुन
 छु खतरनाक। अथ पूजिशनि मंज छु बचि सुंद दयान थावुन जरूरी तु
 केंचन कथन कुन गछि फौरी तवजु दियुन।

१. बचन गछि नु माजि हुंदि दूद बगॉर बाकुय दूद बन्द करुन।
२. ख्यनु च्यनुक्य चीज गछन साफ सफायि सुत्य वॅलिथ थावन्य।
३. मॅछन महेन निशि गछि बचाव करुन।
४. ताजु आब ग्रकुनॉविथ ठंडु कॅरिथ यहोय आब चालू थावुन।
५. कालुक या वारियाह दोहन हुंद गिजा ख्यनस गछि परिहेज
 करुन।

६. यँड दौदिस गछि दगि हुंजि जायि गर्म आबु बोतल थावन्य तु
यँड दौदिस फर्क सपदुनस ताम गछि नु बेमारस कुनि ति
किस्मुक ख्यन दियुन।



नाफ

नाफ छु इन्सोनी जिस्मस मंज सु अंग येम्युक तस्सवुर दीसी
यलाजस मंजुय ज़्यादु पहन छु। अमिच जाय छे शिकमस मंज न्येबर्य
किन्य ति बोज़नु यिवान। यथ अँस्य तून छि वनान। यि छु सु गंड येमि
किन्य अँस्य माजि हुंजि यँड मंज आसुनस दोरान ख्वराक, ताकत, तु
तवानायि छि हौंसिल करान। येमि सातु अँस्य माजि हुंजि यँड मंज
न्येबर छि नेरान, अथ अन्दरम कलस छि अँस्य चटान तु गन्ड करान।
युस ब्रोंहकुन तूनिच शकुल इखतियार छु करान। कुनि वजह किन्य
मसलन ग्वब बोर तुलनु या ज़्यादु ज़ोर लगावनु किन्य छु यि अन्दरम
गन्ड यानि नाफ पनुनि जायि निश दछुन या खोवुर चलान। येमि किन्य
यँड दोद छु बासान। सानि म्याँदुच कारकरदगी छे फर्क यिवान। अगर
नाफ पनुनि जायि डँजिमुच यि परखावनु खौतरु छिनु अँस्य बेमार
ह्योरकुन यँड कँरिथ सावान तु अकि पनु दावि सुत्य तूनि प्यठु पिस्तानन
वाम मेनान। यि गछि दँछिनि पिस्तानु प्यठ तूनि स ताम तु तूनि प्यठ
खोवरिस पिस्तानस ताम बराबर आसुन।

अगर बराबर आसि न तैलि गछि अँकि चमचि कौशिर तीलु

सुत्य तूनिस निश मॉलिश करुन्य । वारु वारु महसूस करनु सुत्य वाति
 यि पनुनि जायि अँड्य मॉहिर पनुन ख्वर (ग्वड) तूनिस प्यठ थॉविथ
 बार त्रवान तु नाफ छे वापस पनुनि जायि वातान ।

यलाज :-

१. जु चमचि बाँदियानु पोडर गोरस सुत्य मिलुनाँविथ पाँचन दोहन
 इस्तेमाल करनु सुत्य छे नाफ पनुनि जायि डँटिथ रोज़ान ।
२. नाफ दुबारु न डलनु खाँतुर गछि ५०० ग्राम ज़ामतिस द्वदस
 मंज़ अख चमचि लेयदर पोडर मिलुनाँविथ इस्तेमाल करुन ।
 नाफ रोज़ि पनुनि जायि डँटिथ ।



कब्ज़

कब्ज़ गव मुक़रर कॅरिमितिस वखतस प्यठ यँड साफ न
 गछुन्य या सख्त ज़ोर लगावनु पतय वारियहि कॉल्य नेरुन । अमि
 किन्य न्येबर नेरन वॉलिस मलस आँचु गछान । येमिकिन्य यि मल
 अन्दुरमन मंज़ रूज़िथ नॅविस मलस ब्रोंह पकुनुक रूकावट छु करान ।
 कुनि सातु छु ज़ोर लगावनु पतु औडुय मल न्येबर नेरान तु औड
 अन्दुरय रोज़ान । येमि किन्य बार बार पाखानु नेरनुच कल छे रोज़ान ।
 कब्ज़ किथु पाठय छु गछान :-

बे कायदुगी सान ख्यनु च्यनु सुत्य अलग अलग वखतन प्यठ
 तैयार गछनवोल मल म्याँदस किहो अँन्दरमन मंज़ जमह सपदनु पतु

सखुत गछान तु ब्रोंह न पकनु किन्य नैविस मलस न्येवर नेरनय रुकावट
करान तु यिथुपाठय छु मलुक नोवुय नोव तँह अन्दुरमन मंज जमह
गछान। याद छु थावुन जि यि केंछा अँस्य ख्यवान छि तमि मंज छु
सोन जिस्म म्यादु किहो अन्दुरमन हुंदि ज़रियि केंह कार आमद हिस्सु
चहान तु बाक्य हिस्सु छु कोश युस जिस्म मंज न्येवर कडुन ज़रूरी
छु। अगर यि कोश सानि जिस्म मंज सुबन वख्तस प्यठ न्येवर नेरि नु
तु यि छु वारियाहन तकलीफन मंज मुबतला सपदान। यँड दोद, अलुसर,
गैस जमह गछान, दिल रावुन, कलु दोद, बवासीरी वगॉर छु सिर्फे
अमि कब्ज आसनुच मेहरबानी।

यँड किहो अन्दुरम साफ करनुक इन्तिज़ाम गछि सँही तु मुकमल
आसुन तु अमि खॉतर छु अँकिस मुकरर कँरिमुतिस वख्तस प्यठ यड
साफ करनुक आदत बनावुन। अगर अथ वख्तस प्यठ हाजथ बासि तु
तोति गछि कूशिश करुन्य। मल नेरनुक वख्त अगर कुनि वजह किन्य
डलि तैलि छु कब्ज पॉदु गछान। अगर अँस्य सुबह नेन्द्रि वँधिधुय जु
गिलासु आब गर्म या स्वखु वुशुन च्यनुक आदत बनावव, कोताह ति
कालुक कब्ज ति गछि दूर। अगर अँस्य रयतस मंज अकि दोह
जलाबु करनुक आदत बनावव, सोन म्याँदु रोज़ि नर्म तु गंदु म्वादु नेरि
न्येवर तु अँस्य करव राहत महसूस। शर्त छु यि जलाबु गछि दीसी
आसुन बर्ग नसा या कस्ट्राइल शामिल आसि।

त्रुफला चूरन यानि हलैलु तु आमलु, हमवज़न पौडर बनॉविथ
अख अख चमचि शॉगनु विज़ि इसतिमाल करनु सुत्य ति छु म्याँदु नर्म
रोज़ान। सत इसम्बगुल १० ग्राम छु शॉगनु विज़ि ऑमिस दोदस सुत्य

या आबस सुत्य छु कब्ज दूर करनस सुत्य बेयि ति केँह म्याँदुक्य
अन्दरमन हुँद तकलीफ दूर करान।

अगर वारियाह कालुक कब्ज आसि सुबह गछि संगतरु रस
अख गिलासु आँठन दोहन च्योन, कब्ज गछि दूर। मल नेरनुच जायि
हुंज जॉविजि रंग छे छेनान तु तिमन छु खून यिवान तु बवासीरी हुंज
हेम्ब छे खूनी सपदान तु इन्सान छु खून वुछिथ परेशान सपदान। कम
ह्यमत गछान यँड मंज जमेमुत मल छु कुनि सातु यूताह बदबोय छँकान
जि इन्सान छुन काँसि निश व्वथुन बिहुन लायक रोजान। कुनि सातु छु
यि गैस दिलस दुबराय तेज करान तु इन्सान छु परेशान गछान।

म्वरबु हलेल आँचि कँडिथ, अँकिस गिलास गर्म गर्म द्वदस
सुत्य जु ४ दोह इसतेमाल करनु सुत्य ति छु कब्ज दूर गछान।

खॉली हलेलु जर्द पौडर १० ग्राम रातस आबु गिलास्स मंज
तरस थॉविथ सुबहन नेन्द्रि वँथिथुय च्यनु सुत्य या सुबहन सक्कली चूँठ
ख्यनु सुत्य, अमरूद, पपीता, अंजीर, खजूर गंडु, मुजि, गाजरि, फूलगूपी
रस, खरबुज छु कब्ज दूर करनस मंज मदद करान।

मुसर दाल, नीम रस, अंजीर आबस मंज पाकुनॉविथ मुजि
नून मर्च मिलुनॉविथ छु यँड हुंद मल न्येबर कडनस मंज मदद करान।



अन्दरमन वर्म

बैंडिस अंदरमस वर्म आसनुक यलाज छु गाज़रि रस च्वोंगंदर
रस ५० ग्राम लॉर रस १६० ग्राम यिकुवट मिलनॉविथ च्योन।
दोहदिश चूंठ्य ख्यनु सुत्य छि येंड हुंदि वारियाह तकलीफ ठीक
गछान। यिमन मंज़ म्याँदस मंज़ गैस पौंदु सपदान, येंड दग, त्रेश ज़्यादु
लगुन्य या अन्दरमन ज़खम आसि चून्ठ छु यिमन सारिनुय तकलीफन
ठीक करुनस मंज़ मदद करान।

टमाटर, गाज़रि रस छु अन्दरमन हुंघ दौंघ ठीक करुनस मंज़
मदद करान।



बवासीरी

लगातार कब्ज़ रोज़ुन छु बवासीरी हुज़ बुनियाद। तेज़ मसालदार
ख्यन छु बवासीरी ब्रोंह पकुनावनस मंज़ मदद करान। मल न्येबर
नेरनुच जाय छे च्वमठान तु अतिनस छे हेम्ब पौंदु गछान। यिम गराह
मल जायि न्येबरुय किन्य ति छि आसान। मल न्येबर कडनु बापथ
येलि कब्ज़ आसनु किन्य अँस्य ज़ोर छि लगावान, हेम्ब छे फटान तु
खून ज़ोरी गछान तु बेमार छु हवास बाखतु गछान। यिमन हेम्बन छि
सुचुनि त्रुस ही लगान तु मंज़ छख दग ति करान तु दगि सुत्य कशुन ति
यिवान। बेमार छु कम ह्याम्मत किहो कमज़ोर गछान।

यलाज:-

१. ग्वडुन्यथुय छु कब्ज दूर करुन ज़रूरी, अगर कब्ज दूर गछि नु खून नेरुन तु दग रोज़ि ज़ोरी ।
२. तेज़, मसालदार ख्यन तु कम रूतबु वोल् ख्यन छु बवासीरी हुंद बुनियाद । लिहाज़ा छु दोयिम दवा तैमि चीजुक तर्क करुन ।
३. बवासीरी वॉलिस छु हज़ुम कम सपदान, ब्वछि कम लगान । बुथिस छुस कम ज़्यादा वर्म ति खसान ।

५० ग्राम रेंटु गछन तावि प्यठ थावन्य तु यिमन प्यठ गछि अख कवुल्य दुबु कॅरिथ थावुन तु अमि पतु गछि तावि तल तकरीबन अँडिस गंटस नार ज़ालुन । अमि पतु गछि किलु थोद तुलन । रेन्टस आसि बस्मु गोमुत अमि पतु गछि २० ग्राम यि रेन्ट बस्मु २० ग्राम सफेद असली पान कथु तु त्रे ग्राम कुशतु फौलाद यिकुवटु मिलनावुन । छान कॅरिथ गछि यि अँकिस शीशि बोतलि मंज़ जमह थावुन । दोहदिश तकरीबन दॅहन पन्दुहन दोहन गछि अख ग्राम यि तैयार कोरमुत कुशतु सुबहन शामन २० ग्राम थॅनि सुत्य मिलनॉविथ प्यठु अख पाव गर्म ओम द्वद चोन । यि छु बवासीरा खाँतुर अख कामयाब दवा ।

परहेज़:-

माज़, शराब, अम्बु, दछ गछन नु ख्यन्य । यिम चीज़ कब्ज आसन करान, तिम गछन नु बिल्कुल ख्यन्य । यिम हेम्बु मल नेरन जायि अन्दर कुन या न्येबर कुन छे तिमन गछि पनुनि ओंगजि सुत्य व्यसलीन ५० ग्राम यथ मंज़ बोरिक ऐसिड ६ ग्राम देसी कॉफूर ६ ग्राम आसन मिलनॉविथ कॅचन दोहन पनुनि ओंगजि सुत्य लागुन्य ।

खूनी बवासीर चॅलरावनुक नुस्ख:-

जाफुरय किल्युक पनु वेंथरु १० ग्राम, सियाइ मर्च २ ग्राम
मिशरी १० ग्राम गछन आबस सुत्य खॅरल करुन्य, यानि रगुडावन्य तु
चोरन दोहन अकि अकि लटि च्यनु बापथ चोर ख्वराक बनावुन्य।

१. कॅच गाज़रु ख्यनु सुत्य, गाज़रि रस ३ हिस्सु तु अख हिस्सु
पालक रस च्यनु सुत्य छे बवासीरी ठीक सपदान।
२. वांगन लोट हौखुनॉविथ तु पौडर बनाविथ अगर हेम्बन प्यठ
ज़ोर लॉगिथ थावनु यिन हेम्ब प्यन हौखिथ वॅसिथ।
३. च्वगन्दर ख्यनु सुत्य ति छे बवासीरी ठीक सपदान।
४. मोदुर अम्बु रस २०० ग्राम (यानि तकुरीबन अख कप)
मोदुर ज़ामुत द्वद २५ ग्राम, अख चमचि अदुरक रस च्वन
दोहन चोर ख्वराक अमि हिसाबु ३ ववराक च्यनु सुत्य सपदि
बवासीरी दूर।

दोहदिश ख्यनस च्यनस मंज़ गछन यिम हेरिम चीज़ शॉमिल

करुन्य।



शुगर बेमारि

सॉनिस जिस्मस मंज़ खंड इनसुलीनस मंज़ तब्दील करन
वोल मुताँसिर सपदन किन्य छु यि खंड सॉनिस पेशाबस सुत्य खॉरिज
सपदान। येमिकिन्य सान्यन ब्वकुवचन ज़्यादु कॉम छे प्यवान करुन्य
तु तिहुंज कारकरदगी छे असर अन्दाज़ सपदान।

सोन लब लब (Pancreas) युस सॉनिस जिस्मस मंज़ अमि
खंडुच तु अथ खंडस इनसुलीन मंज़ तब्दील कॅरिथ अमिच लेवल
बरकरार थावान छु यैलि यि मुकरॅर कॉम छुन ह्यकान कॅरिथ, अँस्य
छि मुखतललिफ तखलीफन मंज़ मुबतला सपदान। कमज़ूरी नेरन,
ज़ंगन दग, ऑस ख्वशुक, ज़्यादु पेशाब, ज़्यादु ब्वछि, ज़्यादु त्रेश,
कब्ज़, फेफर नेरन्य, नेन्द्र न यिन्य वगॉरु तबदीलीयी छे साफ बासान।
यि बेमॉर्य छि वारु वारु नाल वॅलान तु ग्वडु ग्वडु छेनु महसूस सपदान
ज़ि अमि बेमारि छु नाल वोलमुत। मगर यैलि यिमु अलामुच छि ब्रोंठ
यिवान अमि सातु छु आसान चेर गोमुत।

पेशाबस सुत्य खॉरिज सपदनस सुत्य सुत्य छु यि खूनस सुत्य
ति शामिल सपदान। मुसलुक्य दौद्य, कलु दौद्य ब्येतुरि छि अमिक्य
चेनुवन। ग्वडु ग्वडु ओस अँम्युक शिकार मोट मर्द या म्वचि ज़नानु
यिमन ४० प्यठ ५० वरिय अलावु वाँस ऑस आसान, लेकिन
अज़कल छु अम्युक शिकार लोकुट बचि ति सपदान। शुगर बेमारस
यैलि यलाज वातनस कोताँही गछि या यलाज सँही वात्यस नु, अँमिस
छु अँछन हुंद गाश ति मुताँसिर सपदान।

यलाज:-

सारिवुय ब्रोंह छु अमिस बेमारस मोदरेर चीज़ ख्यनस परहेज़ करुन। अमि पतु गछि। अमिस खून किहो पेशाबस टेस्ट करुन, येमि सुत्य यि पय लगि जि अगर यि बेमॉर्य छि लँजिमुच तु अमिच लेवल कौँचाह छे। अमिच लेवल गछि ८० प्यठ ९० ब्वन तु हेरि ११० प्यठ १२० ताम आसुन। लेकिन वुछनु छु आमुत जि वारियाहन छे ५० पंचाह पोइन्ट हेरि किहो ब्वनु बडेमुच आसान। अमि किस्मुक बेमॉर्य गछि न आलुछ आसुन, बॅल्कि गछि ज़्यादु एकटिव आसुन। सुबहुक सॉर सब्ज़ारस मंज़ करुन छु अमि सुँदि खौँतरु अँहम। लिहाज़ा गछि यि नरि जंगु तु जिस्मुक्य बाकुय तान हिलावनस प्यठ तैयार आसुन। अँमिस छि पनुन्य दोह अकि मुक्कॅरर करनु आमुति टाइम टेबलु मुताँबिक गुज़ारुन्य वख्तस प्यठ व्वथुन बिहुन ख्योन च्योन, पकुन, टुकन, शोंगुन, ब्येतुरि गछि अख लायि अमल बनावुन तु अथ प्यठ मज़बूती सान अमल करुन्य।

१. सब्ज़ तरकारि, दाल, ज़ामुत द्वद, छ्वकु द्वद, करेलु, जामन, न्यम त्रेश पज़न अँमिस यार बनावुन्य।
२. कबज़ गछि नु आसुन, अमि खौँतरु अख चमचि त्रुफला चूर्न, अख चमचि आबस सुत्य ख्यनुक आदत बनावुन।
३. लॉर, टमाटर तु करेलु रस या अख गिलासु गछि दोहदिश इसतिमाल करुन।
४. नूनदार न्यम्य त्रेश गछि बार बार च्यन्य।
५. म्येथि ब्योल पौडर बनाविथ अख चमचि सुबहन अख शामन

इसतिमाल करुन।

६. बतु कम तु च्वोट ज़्यादु ख्योन। कुनुकु ऑटिस सुत्य वुशकु
ओट तु चनु ओट मिलॉविथ अकि टाइमुच च्वोट ख्योन्य।
सलाद ज़्यादु ख्येथ यड बरुन्य।
७. चोर पाँछ सदा बहार पोश नेस्फु गर्म आबु गिलासस मंज़
पाँचन मिन्टन वजुनॉविथ थावनु पतु यि आब च्योन।



क्रेहन माजुक दोद

क्रेहन माज़ छु दँछिनि पासु किन्य सीनु तुरयन अँन्दर्य किन्य
आसान। अथ दोद आसनु किन्य छु ग्वडुन्यथुय तफ खसान, क्रेहन
माज़स वर्म खसान। क्रेहन माज़ुच जाय सखतु गछान, दबावनु सुत्य
दग करान। मेहनत करनु सुत्य या कुनि सातु मेहनत करनु वरॉय
थकावट बासान। कलु दोद, बदहज़मी, ऑस्स बद मज़ु, कब्ज़, यड
सख्तु तु यँड मंज़ बाँदी गैस जमह गछान, बेचेनी तु कमज़ूरी छे अमि
दादिच अलामत। ख्यनस च्यनस नु मॉलय, ज़्यव अँछ बुथ छु सफेद
शीन ह्युव बासान। बुथि प्यठुय छि कमज़ूरी पेडान आसान।

क्रेहनमाजुक दोद आसन वॉल्डिम्स गछि म्यवु रस, सलाद,
मुजि, गाज़िर, टमाटर, मौसमी रस, पपीता, दॉन रस, खँज़रु अँजीर,
किशमिश, अम्बु तु सारिवुय खौतु ज़्यादु लेमब्य रस बार बनावुन।
अँकिस लेमबिस गछन चोर हिस्सु करुन्य। अँकिस हिस्स गछि नून

मिलनावुन, दोयिमिस हिस्स कालु मर्च पौडर, त्रैयमिस हिस्स शोंठ पौडर तु चूरमिस हिस्स खंड। यिम च्वशवुय हिस्सु गछन कुनि कटोरस ठानु दिथ थावन्य। दोयिमि दोह सुबहन गछि अथ मसालुदार ल्येमिस गर्म कॅरिथ रस कॅडिथ चोन। यि वातुनावि स्येठा फॉयिदु। दानिवल, पुदनु, शोंठ, कालु नून यिमन गछि चूर्न बनावुन। यि चूर्न गछि दोहस त्रैयि लटि इसतिमाल करुन, बेमारस फेरि मॉल। क्रेहनमाजस वाति ताकत। चूँठ, पपीता, गाज़र, खरबूज ति छु अथ दौदिस फॉयिदु वातुनावान।

सब्जियन मंज छे ज्यीठ अल, करेलु वांगन फॉयिदु मंद। अजव्यन १० ग्राम तुलसी पन १० ग्राम अँकिस आबु गिलासस मंज ग्रकुनॉविथ येलि सु चूरिम हिस्सु म्वचि गछि यि अकि दोयि लटि सतन ऑठन दोहन इसतिमाल करुन। क्रेहनमाजुक तकलीफ गछि दूर।



ब्वकुवच्यन मंज कॅन्य

सॉनिस ख्वराकस मंज अँकिस मंज कैलशायम, फासफेट, आफज़टेल शॉमिल आसनु किन्य छि यिम ब्वकुवच्यन मंज जमह गछान तु कनि हुंज सूरत इखतियार करान। येमि किन्य गवरदन, कमरस बरदाशतु न्येबर दग छे करान तु बेमार छु पान छूटवान। दग आसनस सुत्य छु अथ कतुर कतुर पेशाब युन तु पेशाब करनु सुत्य ततुर व्वथुन ति छि अमुच अलामथ आसान। कुनि सातु छु पेशाबस सुत्य खून ति यिवान तु कुनि सातु छु पेशाब बन्द ति गछान।

यलाज:-

१. ताज़ु खूपरु आब छु कनि नेरनस मदद करान।
२. ताज़ु पालक रस।
३. करेलु रस अख गिलास दोहस दोयि त्रेयि लटि च्यनु सुत्य।
४. तैखमि, लाजवन्ती या लाजवन्ती कुल्युक मूल, पन वॅथर, डन्डु या ब्योल आबस मंज ग्रकुनॉविथ, येलि चूरिम हिस्सु रोज़ि सरदु कॅरिथ गछि यि दोयि त्रेयि लटि चोन। पेशाब नालेन हुंद वर्म गछि दूर।
५. जॉलिथ मकाय वचि हुंद सूर वुशक सूर गछन अलग अलग बोतलन मंज थावन्य तु वख्तु ज़रूरत मकाय वचि सूर ज़ु चमचि गछन सुबहय आबस सुत्य ख्यन्य तु शामस गछि वुशक सूर आबस सुत्य ख्योन। कॅन्य नेरि रेज़ु रेज़ु गॅछिथ न्येबर। पेशाब गछि साफ।

६. वशुक कशाबु (वशकु आब च्यनु सुत्य) छि कॅन्य रेज़ रेज़
गॅछिथ न्येबर नेरान। ज़ीठ अल टुकरु कॅरिथ आबस मंज़ गर्म
कॅरिथ दगि हुंज़ि जायि लागनु सुत्य तु तमि आब मॉलिश
करनु सुत्य छु दगि फोरन आराम यिवान। कनि कडनु खॉतरु
छि वारियाह नुस्खु यिमन मंज़ कॅह नुस्खु छि यिथु पॉठ्यः-

१. लॉर ब्योल, खरबुज़ि ब्योल, मर्चु कोंड, किशमिश तु काकुज
१०/१५ दोहन सुबहय शीरु बनाँविथ इसतिमाल करनु सुत्य
छे कॅन्य नेरान।

२. ब्रेयि देंह ग्राम, चेरु १० ग्राम तु किशमिश १० ग्राम हम
वज़न छु ब्याख न्वस्खु। म्यवन मंज़ चूठ्य, अम्बु, खरबूज़,
जामुन, खज़रु, गाज़र, लॉर, गंडु गछन बतौर सलाद इसतिमाल
करुन्य। सोबूत डून (कॅन्ड तु गोजि ह्यथ) ज़ॉलिथ तु अथ
पौडर बनाँविथ गछि सुबहन शामन अख चायि चमचि, यि
पौडर आबस सुत्य प्येख ख्यनु सुत्य छे कनि नेरनस मंज़
फॉयिदु वातुनावान।

गुरुस (ज़ामुत द्वद थॅन्य किहो मलायि बगॉर)

नैय शकरस, क्रोथु आब, बर्ग नीम, चोकनन्दर, गंडु रस,
मुजि ब्योल, मुजि पॅतरन हुंद रस, चनु दालि हुंद आब, कुनक आटिच
चोट, बर्ग हना (मॉज़ि पन) ऑबस मंज़ ग्रकुनाँविथ येलि चूरम हिस्सु
रोज़ि यि गछि स्वख वुशुन कॅरिथ पाँचन दोहन चोन। मुजि रस तु मुजि
पतर चापनु सुत्य छे कॅन्य टुकरु टुकरु गॅछिथ नेरान। क्रोथु दाल, कालु
मर्चु सफेद ज्युर, हल्दी (ल्येदर) गुज़ाहस मंज़ शामिल करनु सुत्य छे

कैन्य नेरनस मंज मदद सपदान ।

१. दछ राँठ पन तकरीबन ३० ग्राम रस अँकिस आबु गिलास्स मंज छॉनिथ तु नून रछा मिलुनॉविथ छे ब्वकुवचन हुंज दग फोरन कम गछान ।
२. केंचन दोहन गाज़िर रस तु ग्वगजि रस नेस्फु गिलासु च्यनु सुत्य छु ब्वकुवचन दग बिल्कुल ठीक सपदान ।
३. हेन्दुव्यन्द छु ब्वकुवचन ताकत दिवान ।
४. ब्वकुवचन मंज कैन्य या दग येमिस आसि तमिस छि आलू दवा । ओलवन छु सोडियम ज़्यादा तु पोटेसम कम । यि छु ब्वकुवचन मंज फॉज़िल नून न्येबर कडुनस मंज मदद करान ।



काम्बय

सानिस खूनस मंज येलि कुनि वजह किन्य व्वज़ुजि स्यलु कम छे गछान (Billirovin) बिलरूबीन युस क्रेहनुमाज़स प्यठ छु यिवान छु पनुन असर त्रावान । सॉनिस खूनस मंज शामिल सपदिथ छु यिहुंद ल्योदुरेर सान्यन अँछन, सॉनिस मुस्लस सान्यन नमन हुंद रंग ल्योदुर सपदान । अथ छि वनान अँस्य काम्बय । शोरूआतु सुतयी छे अथ दौदिस मंज ग्वडुन्यथुय आवलुन यिवान, द्रोख फेरान तँछुन व्वथान, ऑस टेठान, तन मुसिल सपदान । मॉमूली मॉमूली ९९ प्यठ १०० डिग्री तफ खसान । कॉम करनु बगॉर थकावट, वज़न कम गछान तु

अँछन हुंद गाश ति कम गछान । अमि अलावु छि ज्येवि प्यठ ति मल
या पास खसान । पेशाब किहो मॉदान ति छु ल्योदुर सपदान । मादानस
छि गोय बद आसान । काम्बय दौरान छु नँब्ज स्वत व्वथान । ग्यव
तील, चरबीदार चीज़ छिनु श्रपान । येमि किन्य बद हज़मी ति छे सपदान ।

यलाज:-

काम्बय बेमारस गछि ग्वडुन्यथ काँम कार करनस मँनाही
करुन्य तु पनुनय गरि अँकिस जायि बिह्थि या शॉगिथ आराम करुनावुन ।
अगर गरि मुमकिन आसि नु तेलि गछि हस्पताल मंज पनुन्यन नज़रन
तल आराम करुनावुन । दवा करनु ब्रोंह गछि अमि जलाबु दियुन ।
जलाब ति छु मँजय कारगर सपदान तु दवहुक छुनु ज़रूरथय प्यवान ।
बेमारस गछि नर्म गिज़ा, नर्म ख्यचरु पाकुनॉविथ गर्म द्रद ठंड कँरिथ
कम नून दार लँस्य, शकुर रस, गुलिकोज़ आब, मिस्मबी जूस, पपीता,
आलव बगॉर तेम्बर आब कालै तरस त्रोवमुत च्यनु सुत्य तु करेलु रस
चनु दाल शोंठ पौडर मिलनॉविथ, ताज़ आमलु रस लेम्बि रस या गन्डु
रस यिकवटु मिलनॉविथ नून रछा मिलनॉविथ च्यनु सुत्य छे कम्बय
कँचन दोहन मंज पथ हेवान । (३ अदद गुरस या लँस्य) च्यनु सुत्य छे
काम्बय रुकान । गाज़रि रस, मुजि रस, लॉर, टमाटर तु करेलु ब्यतुरि
सलाद या रस कँडिथ इसतिमाल करनु सुत्य छे फॉयिदु वातान, पुदनु
च्यूट ति गछि ख्यनस च्यनस मंज इसतिमाल करुन । माज़, गाडु,
क्वकर, तील, ग्यव, तँल्यमुत्य चीज़ छि काम्बय वॉलिस ममनून ।



पेशाबक्य दौद्य

बार बार पिशाब युन, कतरु कतरु पिशाब करनु सुत्य ततुर व्वथुन। पिशाब बन्द गछुन, पिशाबस सुत्य खून शॉमिल, पिशाब नीरिथ चलुन। यिम सॉरी दौद्य छि ग्वरदन तु ब्बकुवचन सुत्य तालुक थावान। बार बार पिशाब युन छु कुनि खास बेमारि हुंज च़ेनुवन। अगर ग्वरदन वर्म आसि या केंचन दोहन तफ रोज़ि, तमि सुत्य ति छु पेशाब बार बार यिवान, बाज़ ज़्यादु यिवान। अँस्य ह्यकव पनुनिस ख्यनस च्यनस मंज़ तब्दीली कॅरिथ तु बेमॉर्य दूर कॅरिथ। अमि खॉतरु छि मुख्तलिफ नुस्खु। शुगर वॉलिस ति पेशाब बार बार यिवान तु अँमिस पज़ि टेस्ट अथ ज़रूरी करुन।

१. अख चमचि ल्यदुरि पौडर तकरीबन ३ च़ोर ग्राम अँकिस आबु गिलास्स तकरीबन २०० एम एल सुबहन तु शामन यानि दोहस दोयि लटि इसतेमाल कॅरिथ छु पेशाब बार बार युन ठीक सपदान।
२. अगर दछन हुंद मौसम आसि, तिम गछुन १००, १०० ग्राम दोहस दोयि त्रेयि लटि ख्यन्य।
३. ताज़ु आमलु रस आबस मंज़ तकरीबन ५०, ५० ग्राम दोहस दोयि या त्रेयि लटि च्यनु सुत्य छु पेशाबक्यन दाद्यन आराम वातान।
३. वॉस बुडनु सुत्य सुत्य छु बार बार पेशाब यिनुक दोद प्रास्टेट गदूद बडनु किन्य स्यठा परेशान करान। अमि बेमारि सुत्य छु

राथ क्युत केंचि फिरि पिशाब करनि व्वथुन प्यवान । येमिकिन्य
नेन्द्र तु आराम छु रावान । प्रोस्टेट बेमारि गछि खँजर द्वदस
मंज ग्रकुनॉविथ वारियाहस कालस चोन । ति खँजर द्वद छु
वारियाहन तकलीफन हुंद अकुय दवा । मर्दानगी कमजूरी,
कमरदोद, अँडिजि दोद, ठीक करनुक अख अकसीर दवा ।
सलाजीत करुफॅलिस सुम्ब शॉगनु विजि अँकिस द्वद गिलास्स
सुत्य इसतिमाल करनु सुत्य ति छु पेशाबक्यन दौघन आराम सपदान ।

क़ुहुन तेल (तील काडु) गौर मिलुनॉविथ तकरीबन वुह वुह
ग्राम दोहस दोयि लटि सुबहन शामन इसतिमाल करनु सुत्य छु पेशाब
बार बार युन कन्ट्रोलस मंज यिवान ।

पेशाब दौदिस मंज कुस कुस चीज़ छु फॉयिदु दिवान तिम छि
यिथु पौट्य:-

१. म्वदरि दौनुक दल पौडर बनॉविथ ५ ग्राम ख्वराक दोहस
दोयि लटि इसतेमाल करनु सुत्य ।
२. क़ुहुन तील या स्फेद तील तु अजव्यन यिकुवट १०, १०
ग्राम मुसुर्य दाल ख्यनु सुत्य ।
३. गाज़रि रस दोहस दोयि लटि अख अख लोकुट गिलासु च्यन
सुत्य छे पेशाबस सुत्य नेरन वाज्यन स्फेदी ठीक सपदान ।
४. अगर पिशाब रुकान आसि ताज़ु दानिवल पॅतर पाँछ दॅह ग्राम
खंड मिलुनॉविथ ति यियि खुलु पिशाब ।
५. अख गंडु अँकिस लीटर आबस मंज न्युक न्युक कॅरिथ या
कदूकस कॅरिथ ग्रकुनॉविथ तु ठंडु कॅरिथ च्यनु सुत्य ।

६. अख मुज तु अख ग्वगुज कॅच ख्यनु सुत्य वुशकु आब गाज़िरि रस, शोंठ पौडर आबस सुत्य द्वद गिलास्स मंज़ पाँछ शो सब्ज़ ऑलु ग्रकुनॉविथ ठंडु कॅरिथ च्यनु सुत्य ।
७. अगर पेशाबस सुत्य खून आसि यिवान तैलि गछि अँकिस कोरु कॅतरिकिस बानस मंज़ १/२ लीटर आबस मंज़ ३० ग्राम आकर करु ३० ग्राम दानिवल पौडर रातस तरस (वज़ुनॉविथ) सुबहय म्वठ दिथ दोहस चोरि या पाँचि लटि १०० ग्राम चोन । पेशाबस सुत्य खून युन या पिशाब रूक्य रूक्य युन गछि ठीक । दग, बेचेनी, ततुर व्वथुन गछि ठीक ।
८. ज़्यादु पिशाब यिनु वॉलिस मुसर दाल ख्यन दिन्य ।
९. अगर पिशाबस सुत्य सफेदी आसि नेरान, गाज़िरि रस दौन शरबत इसतिमाल करनु सुत्य छु तकुलीफ दूर सपदान ।
१०. गुल ब्योल, सत इसम्वगुल, केसर, सफेद बबरि ब्योल, द्वदस या आबस सुत्य फेख ख्यनु या तरस त्रॉविथ च्यनु सुत्य छु पेशाबुक कहरुन या ततुर व्वथुन ठीक गछाम ।
११. ज़ियुर स्फेद तँविथ तु खंड रछा मिलुनॉविथ च्यनु सुत्य छु पिशाब खुलु यिवान ।



मरदानु दौद्य, जिन्सी कमज़ूरी ठीक करनु बापथ नुस्खु

ल्वकुचार छु सानि बुजरुचि इमारँच हुंद कुन । ल्वकुचार अगर सँही वति आसि तैलि छु यि सानि किहो सॉनिस मॉलिस माजि सान्यन अँगन ऑशनावन, यारव, दोस्तन सान्यन हमसायन कलु थोद यि वननुक होसलु दिवान ज़ि यि छु म्योन अवलाद, यि छु म्योन ऑशनाव, यि छु म्योन यार या अगर ल्वकुचार गलत वति आसि द्रामुत यिमनुय पनुन्यन ऑशनावन, यारन, दोस्तन, कलु फिरनस मजबूर करान बॅलिक कलु पथ कुन फिरिथ यि वननुक ज्वाज़ ति पौंद करान, ज़ि अँसि वाति नु किहीं । तिमु ल्वकुचि कथु बँड कथ बनावान तु वनान ज़ि यि ओस खानदानुय युथुय । अँमिस छु मूल ति यिथुय, अँमिस सथ पीरि यिछुय । येलि ल्वकुचारस मंज़ कांह गलती छे नॉल्य गछान, स्व छेनु मरनस ताम थफ तुलान । लिहाज़ा छु सॉनिस मॉलिस माजि, सॉनिस ल्वकुचारस तु पनुनि बुजरस रॉछ करनु म्वखु नज़र गुज़र थावन्य । मर्द आसुन गोव ताकतवर आसुन ह्यमथवोल आसुन न सिर्फ जिस्मॉनी बॅलिक ज़ेहनी तौर ति । युस पनुन्यन होशन तु हाजतन हुंदिस बेलगाम गुरिस लगाम थावि चॉरिथ, युस इन्सानी कमज़ूरीयन पानस प्यठ हॉवी दियि नु गछनु, सु छु पॅज्य पौठ्य मर्द । मर्द छु शेतांनी सौंचन पनुनिस कन्ट्रोलस मंज़ थाविथ तु मॉलिक बॅनिथ तिमन प्यठ हॉवी सपदान । युथ ज़न न तिम कलु ह्यकन तुलिथ । मर्दानगी गॅय मर्दानु ताकतस रॉछ करुन्य । युथ ज़न सु चख्तु ज़रूरत शर्मसार गछि नु । जुरियात ब्रौहकुन

पकुनावनु खॉतरु छु क्वदरतन प्रथ जॉच मंज जु जिन्स अख नर तु
अख मादु बुनियॉदी हस्ती अख मर्द अख ज़नान, मगर यैलि वखति
ज़रूरत अँकिस ज़नानि हुंज जिन्सी ज़रूरत पूर करनस मंज नाकाम
छु रोज़ान सु कौंचाह शरमन्दगी छु महसूस करान। यि लफज़न मंज
बयान करुन छु मुशकिल। तँम्य छु आसान पनुनि मर्दानगी नाजायिज
तरीकव सुत्य ज़ायि कँरमुच। लिहाज़ा अगर तोह्य पँज्य पौठ्य मर्द
येमि सुत्यन रॉछ ह्यकव कँरिथ।

१. सत गलोई तु तबाशीर हमवज़न पौडर बनॉविथ माछ मिलनॉविथ
इस्तेमाल करनु सुत्य।
२. ज़ाफल पौडर अख ग्राम ज़ल जायि आब सुत्य या तीलस
सुत्य मँथित थावुन तु द्वन कौशिर्यन ढूलन हुंद आमलेट ख्यनु
सुत्य।
३. बबरि ब्योल, हन्दि ब्योल, दानिवल जावन्द खोसासनी लॉर
ब्योल, हमवज़डन पौडर बनॉविथ, शे ग्राम सुबहन शामन
ख्यनु सुत्य गछि नेन्द्रि मंज तु ख्वाबस मंज मर्दानु ताकत
नीरिथ चलनुक दोद ठीक।
४. मगज़ पिस्तु, रेगमाही, करनफल, ज़ाफल, जलोतरी, बंगु,
कचल, अजव्यन, खवरासॉनी, माल कंगी, फाज़ल सफेद
मर्च, सियाह हमवज़न, तकरीबन ६ शे ग्राम तीलस मंज
ग्रकुनॉविथ यि तील ठंड कँरिथ कुनि बोतलि मंज थावुन।
रोज़ानु गछन अमि तीलुक त्रे चोर कतुरव सुत्य मरदान जायि
मॉलिश करुन्य, कमज़ूरी गछि दूर।

५. आकर करु, कबाब, चीनी, ज़ाफल, बीजबन्द हमवज़न पौडर बनाविथ अख अख ग्राम पूर्य बनावुन्य हमबिस्तरी करनु ब्रोंह द्वद सुत्य या खम्बीर कुल्युक रस्स सुत्य इसतिमाल करुन ।
६. सॉलिब पंजि, मूसली स्फेद, शतावरी, सालब मिसरी, सालब गंडु, मुशकाल मिसरी, दालचीनी, तबाशीर, मस्तगी रूमी, कमर कश, ताल मरवानु, लाजवन्ती, अशकंड आकर करहा, खूलिनजान, सख अरबी, बदहारा कंद, तख्यमि रिहान, अजवेन, ख्वरासॉनी सॉरी गछन हमवज़न पौडर बनाविथ कुनि शीशु बानस या बोतलि मंज़ थावुन्य तु वख्तु ज़रूरत द्वदस सुत्य १५ ग्राम ग्रकुनॉविथ चैन्य या फ्यख आबस सुत्य ख्योन । सारे कुसमुच कमज़ूरी गछन दूर, अँडिजन दग, कमर दोद, क्वठ्यन हुंज़ि दगि सपदि आराम ।
७. सत सलाजीत अख मँकायि फॅलिस सुम्ब शॉगनु विज़ि द्वदस सुत्य ।
८. पाँछ खँज़ुर अँकिस गिलासु द्वदस सुत्य इस्तेमाल करनु सुत्य ।
९. जॉफर्य पोशुक ब्योल पौडर बनाविथ या रस कँडिथ इस्तेमाल करनु सुत्य ।



बुथिस गेनि या हुन्येर

बुथि लबु आँस्यतन अन्दर चामुचु या ह्योर कुन हुन्येमुच, यिम ह्यकन सिर्फ वर्जिश करनु सुत्य ठीक सपदिथ।

१. आँस वॉहरिथ गछि ओम वनुन तु वनुन तु वनान वनान ज्यूठ शाह त्रावुन। यि वर्जिश गछि कमअज कम पाँचन मिन्टन करान रोजुन।

२. बुथ चखुरावुन:- यिथु पाँठय चीज वुछनु सुत्य असि छि खसान या चख छि खसान तिथुय पाँठय छि केंचस कालस बुथिस द्रुह तु चख खालुन्य तु अमल छु पाँचि लटि दुहरावुन्य। वुठ वटुन्य जन ति पवकु डूनिस पवख छु खालुन दशवुन्य बुथि लबन प्यठ छु पनुन्यन दशवुन्य अथन हुज त्रे त्रे ओंगजि थॉविथ दबावुनि। यि अमल छु चमठेमित्यन बुथि लबन ठीक करनु खाँतरु बेहतरनीन एकजरसायिज। आँस ब्रोंठुकनि बिहिथ ग्वडु वुठ चमठॉविथ प्यख खालुन पतु आँस बन्द कॅरिथ बुथिस पवख खालुन तु असनुच कूशिश करुन्य। यि अमल गछि असान असान करनुच कूशिश करुन्य।

दशवुन्य बुथि लबन प्यठ गछन पनुनि अथुचि दशवय मावु दबॉविथ थावनि तु अँसनुच कूशिश करुन्य।

यि अमल १०/१५ मिन्ट करनु सुत्य गछन अन्दर चामुच बुथि लबु ठीक तु हुनेमुचन बुथि लबनु ति बनि श्वब।



ड्योल बदन डेजि पिस्तान

जनानु दौघन मंज सु अख दोद ड्योल बदन तु डेजि पिस्तानु ।
 यथ मंज जिस्मुक माज छु आसान तु बासान जन तु अलोन्द गोमुत,
 डेल्योमुत तु डोलमुत । येतिनस ति माजस अथु लागव ततनस बासान
 ड्योल, जन ति नु जुवुय छुसन । जनानु मोहनिविस छु बासान, जन तु
 पिस्तानु अँलांज गौमुच ।

यलाज:-

१. कँचि अमवु आँचि हुंज गोजि पौडर बनाँविथ पिस्तानन प्यठ
 मँहलामुक्य पाँठ्य मँथित थावनु सुत्य छु ड्योल माज सँही
 सूरत इखतियार करान ।
२. ख्यनु खौतरु गछि सुपारी पाक कँचन दोहन इसिमाल करुन ।
३. फल खँज्य (तिलु गोगल तीलुच खँज्य यानि तील कडनु पतु
 युस कोश बाकुय रोज़ि) आबस सुत्य मिलनाँविथ पेस्ट
 होखुनाँविथ मँहलामुक्य पाँठ्य सीनस किहो पिस्तानन प्यठ
 मँथित थावनु सुत्य छे सँही सूरत इखतियार गछान ।
४. शतावँरी पौडर बनाँविथ पाँछ ग्राम द्वदस सुत्य ख्यनु सुत्य छु
 माजि हुँदिस द्वदस बँरचर सपदान ।



यावन वीरि

यावनवीरि छे जवॉनी हुंज चेनुवन । अथ मंज छु बुथिस ल्वकुट्य ल्वकुट्य फेफर नेरान, येमिकिन्य खुबसूरत ति छु बदसूरत बासान । हारमोनन हुंदि गडबड तु सफाई हुंजि कमी किन्य छि बुथिस यावन वेरि फटान तु यिमन ज़ोर तु दाग छि वारियाहंस कालस रोज़ान तु परेशान करान । चाय, काफी, शराब बैयि ज़नानन मंज माहवैरी हुंद ज़्यादु सपदुन ति छे यावनवीरि हुंद वजह ।

यलाज:-

१. अँकिस हँफतस गछि सिर्फ म्यवु ख्यन । अनाज गछि अँकिस हँफतस तर्क करुन । म्यवु कुस्मुक ति आसि ह्यकव ख्यथ । दोयि लटि बजाय ख्ययिव त्रेयि लटि, मगर ख्योन छु सिर्फ म्यवु ।
२. यथ गुज़ाहस मंज स्टाच या प्रोटीन ज़्यादु आसि ति ख्यनस छु परहेज करुन ।
३. कलस कुफ आसनु किन्य ति छु यावनवीरि नेरान ।
४. कम ख्वतु कम छि देंह गिलास त्रेश दोहस च्येन्य ज़रूरी ।
५. मैकअप क्रीम, पौडर तु साबन केंचस कालस बन्द करुन ।
६. बुथिस गछन गर्म आबुक्य बाह दियिन्य ।
७. बुथिस गछि नून वरॉय ठंड मॉलिश करुन्य ।
८. गर्म आबु बुथ छलुन युथ ज़न फेफरु मंज गन्दुगी न्येबर नेरि ।
९. रातस गछि नीम रस तु नारजील तील बुथिस मॅलिथ थावुन,

सुबहय गर्म आब सुत्य छलुन ।

१०. अदरक रस नून मिलनॉविथ गछि बुथिस मँथित थावुन ।
 ११. दोहदिश गछि ख्यनस मंज सलाद टमाटर, गाजर, गंडु, मुजि
 शामिल करुन्य ।



ज्यूठ मस छु ज़नानन हुंद वस

यिथु पॉठ्य शर्म, हया छु ज़नानन हुंद ज़ेवर, तिथुय पॉठ्य छु
 ज्यूठ मस ज़नानन वस, रोनक तु न्यामत ।

सॉनिस कलस मंज छु सोन पावर हावुस, यानि देमाग युस
 स्यठा अँहम तु ऑव्युल छु । यि छु जिस्मुकिस प्रथ हिस्स तु प्रथ तानस
 पकुनावान तु कन्ट्रोल करान । अमिच नज़ाकत, अँहमियत तु बचाव
 करनु खॉतरु छु क्वदरतन अथ मस अता कोरमुत । युतुय योत नु
 बॅल्कि मस कोताह फॉयिदुमन्द छु अँकिस इन्सान सुँदि खॉतरु, खासकर
 अँकिस ज़नानि हुँदि खॉतरु । यि छुनु बहस तलब बॅल्कि तसवुर कॅरिव
 अख ज़नानु मोहन्युव मस्तु वरॉय (दूल कलु कॅरिथ तॅमिस क्याह गछि
 तु बाकुय क्याह वनन अँमिस वुछिथ तथ प्यठ कॅरिव रछा गौर ।)

सॉनिस कलस तु कलुकिस मूलस प्यठ मल जमह सपदनु
 किन्य बेयि नु वातनु किन्य छु कलस कुफ तु मस्तस ज़ठ गछान तु मस
 मूलन न्वकसान वॉतिथ छु मस नीरिथ चलान । पॉन्य पानय बाज़रुक
 दवा इसतिमाल करुन छु फॉयिदु बदलु न्वकसान वातुनावान ।

हंग तु मँगुच परेशानी तु तनाव ति छु मस नीरिथ चलनुक अख वजह। ब्याख वजह छु साबन, यथ मंज तिम केमिकल छि आसान, यिम न्वकसान छि वातुनावान तु मस छि नीरिथ चलान।

मसुच मजबूती तु सफायि बापथ छु काँशिरिस यलाजस मंज आँमल ख्वशक, शिकाकाई तु रेन्ट वौल पौवडर बनॉविथ माँजि पन तु नागर मोथा, सतावैरी, हीमोजन तु पौडर बनॉविथ अख जु चमचि आबस मंज ग्रकुनॉविथ तु अमि आबु सुत्य कलु छलुन। यि अमल छे केचन दोहन जॉरी थावुन्य। इन्शाअल्ला मस गछि चमकदार मजबूत तु मुलायिम तु नीरिथ चलुन गछि बन्द।

मस छु प्रथ कांसि इन्सानस नीरिथ चलान तु यि छे अख क्वदरती अमल। येलि यि पूर लम्बाई यानि ज्येछरस छु वातान, यि छि नीरिथ चलान तु अमी बदलु छु नोव मस यिनाव। मगर येलि यि ज्यादु तेदादस मंज नीरिथ चलि, तेलि छे यलाज करनुच जरूरत।

तहकीक छु करनु आमुत जि मस वॉलिस छि मस्तस त्रेयि प्यठ चोर वॅरिय वाँस तु अमि पतु छु यि नीरिथ चलान तु अथ जायि छु नोव मस यिवान।

पनुनि वाँसि वातनु ब्रोंहय नीरिथ चलनुक वजह छु खूनच कमी या मस मूलन कांह बेमॉर्य आसनु किन्य या ज्यादु गर्मी किन्य या कुफ लगनु किन्य छु मस नीरिथ चलान। अगर माजि आसि कम उमरी मंज मस नीरिथ चलान तेलि छु अमि सुंजि कोरि ति कम उमरी मंज मस नीरिथ चलनुक इमकान। कलुकिस मुसलस अगर हँथुर यानि सफेद दाग आसन तथ जायि ति छु मस नीरिथ चलान तु सफेद गछान।

कैन्सर किस यलाजस दौरान ति छु कैन्सर दवहन हुंजि असरु तु कीमोथरापी हुंदि असरु सुत्य मस नीरिथ चलान। मस न शेरनु पॉरनु किन्य ति कंगुव अँदरिस मस्तस दिनु किन्य या नु दिनि किन्य ति छे मस्तस ज़ठ गछान तु मस नीरिथ चलान।

कुनि सातु छु कांह तिथुय दोद ति आसान, येमिकिन्य वारियाह कालस तफ छु रोज़ान। टाईफाइड छु आसान तमि विज़ि छु मस नीरिथ चलान। अगर सांनि खनूक दोरु सँही आसि, सॉनिस मस्तस ति वाति तम्युक फैज़ वरनु अगर खनूक दोरु मुताँसिर आसि तमि सुत्य छु मस्तस प्यठ ति असर प्यवान तु नीरिथ चलान।

यलाज:-

१. खूपर तील (Coconut oil) या कॉशिरि तिल गोगुल तीलच मॉलिश कलस तु मस्तस करनु सुत्य छु मस मूलन ताकत मेलान तु नीरिथ चलनु रूकान।
२. श्रान करनु पतु या कलु छलनु पतु गछि मस पूर पॉट्य होखुन, तिक्क्याज़ि अँदरिस मस्तस कंगुव करनु सुत्य छु ज़्यादु मस निरिथ चलान।
३. कलस तु मस मूलन गछि लेम्बय रसुच मॉलिश करुन्य।
४. मस नर्म तु मुलायिम थावनु खॉतरु गछि बगॉर खंड तु द्वद लिपटन चाय बनाँविथ तमि आबु सुत्य कलु छलनु।
५. हमवज़न, ऑमलु, शिकाकाई तु रेन्ट द्यल पौडर बनाँविथ ज़ु चमचि आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ ठंड करनु बापथ थावुन तु अथ दौरान गछि गन्दक पौडर बनाँविथ ज़ामतिस द्वदस सुत्य

मिलनॉविथ कलस मँथित थावुन। आब येलि स्वखु वुशुन
सपदि कलु गछि छलुन।

६. तुलसी पन तु आमलु पौडर आबस मंज रलॉविथ कलस
मॉलिश करनु सुत्य छे सफेद मस क्रूहन गछान तु पतु ज्यूठ
गछान।
७. गॉर ज़रूरी मस बुथिस या बेयि कुनि जायि खतम करनु बापथ
गछि ल्येदुर पौडर आमलु पौडर, ल्योम, नारजील तील
मिलनॉविथ केंचस कालस गॉर ज़रूरी मसवालन हुंजि जायि
मँथित थावुन तु पतु बुथ छलुन।
८. मस मूलन दीसी ग्यव मॉलिश करनु सुत्य छु मस मजबूत
सपदान।
९. गंडु रस तु लेम्ब्य रस यिकवट रलॉविथ मॉलिश करनु सुत्य
छु मस क्रूहन गछान।
१०. ज़ामतिस द्वदस मंज कालु मर्च पौवडर तु लेम्ब रस केंचस
कालस मँथित थावुनु सुत्य।
११. तील मॉलिश तु १० ग्राम होख तेल (सफेद या क्रूहन) ख्यनु
सुत्य छु सफेद मस क्रूहन गछान।
१२. सब्ज दानिवल ताज़ु आमलु रस, तुलसी पेंतुर, हमवज़न कलस
मँथित थावुनु सुत्य।
१४. ६ चमचि माँज ६ चमचि आमलु पौडर, अख चमचि काफी,
अक्युक चरिम हिसु सफेद कथु रातस वज़नावुन तु दोयिमि
दौह सुबहँय गछि अँकिस गन्टस मँथित थावुन तु पतु कलु

छलुन, मस रोज़ि मुलॉयिम तु चमकदार ।

१५. आमलु छु मस्तु खॉतरु अख क्वदरती दवा । यि यथ ति सूरतस मंज़ इसतिमाल कॅरव चाहे आमलु तीलु चाहे आमलु रस, चाहे आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ, चाहे आमलु म्वरबु । यि छु प्रथ सूरतस मंज़ फॉयिदु वातुनावान ।

ज़ोवु दवा:-

मस्तस ज़ोव व्वथुनुक वजह छु जान पॉठ्य मस्तुच सफाई न करुन्य या वारियाहस कालस कलु न छलुन । ज़ोव छे मस्तुक्यन मूलन कमज़ोर करान येमि किन्य खॉरिश तु कुफ छु ज़ाहिर सपदान ।

यलाज:-

१. ओड चायि चमचि, मर्च पौडर, अख कप ज़ामुत द्वद अकि निकि लेमब्युक रस यिकवटु मिलनॉविथ तकरीबन ३० हन मिन्टन कलस मॅथित थावुन तु पतु कलु छलनु सुत्य ति छे ज़ोवु नेरान ।
२. बर्ग नीम आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ तु तमिय आबु कलु छलनु सुत्य ।
३. ६ फॅल्य काल मर्च, ६ अलु ब्यॉल्य अख चमचि ग्यव यिकवट रलॉविथ कलस मॅथित थावुनु पतु छु दोयि गनटि कलु छलनु । कलु छलनु विज़ि गछन अँछ बन्द थविन । कौशुर तील २५ ग्राम लेम्बय रस २५ ग्राम यिकवटु मिलनॉविथ कलस मॅथित थावुनु सुत्य गछि गनटि खॅन्डय कलु छलनु लुछि चलन तु ज़ोवु गलन ।

टेंड कलु:-

दौन कुल्युक पन पेस्ट बनौविथ, मस नीरिथ चलनुच जायि
गन्हु रस मथुन, ख्यनस मंज रूहन इसतिमाल करुन। दानिवल रस
अरहर या उदड दाल पेस्ट बनौविथ कलस मँथित थावनु छु नीरिथ
चोलमुत मस यिवान।



ज़नानु तु ज़नानु दौद्य

ज़नानु छे क्वदरतन अख स्व जुरियात युस थुरनस मंज तँमिस
मेहनत तु वारियाह सोंचुन आसि प्योमुत। ज़नानु छे ग्वडु कोरि पतु
ब्येनि, पतु शरीक हयात, पतु मौज्य मगर प्रथ कुनि मंज कशिश। प्रथ
तानस मंज मँस्ती तु प्रथ शकलि तु प्रथ सूरतस मंज मेछर तु मँदरेर तु
माछ। यथ तथ सूरतस मंज अँमिस तौरीफ करव, यीताह ति तौरीफ
करव, तीत्याह छि कम। यि छे मायि हुंद आगुर, मोहबतुक समन्दर,
बरदाशतुक खज़ानु।

मर्द जुरियात बनावनस मंज तँम्य सूच तु गव तैयार मगर
ज़नानु जुरियात थुरनु विज़ि छि सौरी हौरान तिक्याज़ि यूताह ति बार
त्रावनु पतु ति छे अख ज़नानु कलु दौरिथ सौरी सँन्य वोंगुन्य च़ौलिथ
तँम्य सुंद दुनिया ब्रोंह पकनावान।

जिस्मौनी तोर छेनु ज़नानु तु मर्दस कांह ज़्यादु फर्क। मगर
ज़नानुन यूत बोर छु तुलुन प्यवान, मर्दस अगर तम्युक सँतिम हिस्सु

ति तुलुन पेयि, सु दियि नोज़। ज़रा सोचिव मर्दस अगर १० या बाह
 वुहरिस माहवॉरी गछि, रेत्य अँहर अख बोतल खून खॉरिज सपदन
 बजाय अख चमचि खून खॉरिज सपदि या मर्दस पेयि नवन रयतन
 बजायि नवन दोहन बचि, प्यतुरावुन या अगर मर्दस प्रसनुक बार तुलुन
 पेयि, तेलि क्याह सपदि। माहवॉरी दौरान क्याह क्याह छु प्यवान अँमिस
 प्यतुरावुन, सु छु अख ज़ेहनी अज़ाब।

तँमिस मर्द सुँदि बापथ पनुन रफीक तु शफीक मोल मॉज्य
 बेनि बॉय व्यसु तु सदुर त्रावुन्य छे प्यवान तु तँमि पतु येलि अँमिसुय
 मर्दस निश दूर छुस प्यवान रोज़ुन, अँमि पतु कुचन दोहन कलु न
 छलुन, पलव नु छलुन्य वगॉरु। बहरहाल अँमिस छि लानि यिय लीखिथ,
 अँस्य क्या ह्यक्व कँरिथ। असि निश छे बँड दौलत माय स्व छि
 अँमिस करान।

अख चीज़ युस अँमिस अँहम छु स्व गँयि कँशिश। स्व चाहे
 क्रहुन्य आसि या प्रन्य आसि, नुन्दुबॉन्य या छ्वचकॉन्य, परी आसि या
 राँटस, स्व छे पनुनिस शरीक ह्यातस सुँदि खॉतरु अख न्यामत, अख
 हाजत, अख मुकदर, अख रोनाक। ज़नानु येति ज़ुरियात ब्रोंह पकुनावनस
 मंज़ अँहम रोल छे अदा करान। तँति छि अँमिस दौद्य ति तमि कुस्मुक्य
 नॉल्य सपदान, यिम व्यतुरावुन्य अमिसुँद्य ताकत छु।

माहवॉरी, लिकॉरिया, हिस्टीरिया या गमेरिया बँचि पॉदु करनस
 दौरान तु बचु पॉदु करनु पतु बचि सुंज़ नशोनुमा। बहँरहाल बेयि वनव
 अँकि लटि ज़ि अँमिस छु लानि लीखिथ यिय। वँलिव अँस्य ह्यमव
 अँमि सुँद्यन दौद्यन साम ग्वडुन्युक दोद छु अमिस माहवॉरी।

माहवॉरी:-

यि छे अख क्वदरती अमल, खसु अँकिस लडकी १२-१३
वरिश वातुनस सुत्यी शोरू छे सपदान। ४५-५० वरिश ताम जॉरी
छु रोजान। माहवॉरी दौरान जायि सतरु किन्य खून नेरान। युस त्रेन
चोन दोहन जॉरी रोजान छु। अगर माहवॉरी ज़्यादु आसि गछान,
तँमिस माजि ब्येनि, कोरि पँजि चारपायि प्यठ पूर आराम करुन तु
ख्वर पासु चारपायि थँज थँवन्य। गोया कँलुच लेवल गछि ब्वन आसुन्य
तु ख्वरन हुंज थँज। अथ दोरान गछि माजि ब्येनि ठन्ड ठन्ड चीज़ यानि
तिम चीज़ दिन्य यिमन हुंद तॉसीर ठन्ड आसि। तील, मर्चुवांगन या
गर्म तासीर वाल्यन चीज़न गछि परहेज करुन।

महावॉरी अगर ज़्यादु आसि, ख्वशक दॉन कँन्ड पौडर बनॉविथ
अख चमचि आबस सुत्य फेकि ख्यन्य। ज़्यादु खून खॉरिज सपदुन
गछि बन्द।

२०० ग्राम आबस मंज गछि २० ग्राम होछ दानिवल
ग्रकुनावुन्य। येलि चूरिम हिस्सु रोज़ि यानि ५० ग्राम रोज़ि खन्ड रछा
मलुनॉविथ च्यनु सुत्य गछि माहवॉरी बन्द।

दानिवल पौडर जु चमचि, शकर त्रे चमचि, दीसी ग्यव जु
चमचि यि त्रेशवुय ठीक पॉठ्य मिलुनॉविथ दोहस दोयि लटि सुबहन
शामन अख अख चमचि इसतिमाल करनु सुत्य गछि ज़्यादु खून नेरुन
ठीक।

यंगु आब अख चमचि दोहस त्रेयि लटि च्यनु सुत्य गछि ठीक।
क्रूहुन तील तु गौर जु कप आबस मंज ग्रकुनॉविथ तु ठन्ड

कैरिथ च्यनु सुत्य सपुदि माहवौरी हुंद निजाम ठीक ।

सर्दी लगनु किन्य अगर माहवौरी बन्द आसि गॅमुच जु चमचि नून गर्म आबस सुत्य मिलनॉविथ त्रेयि चरि लटि च्यनु सुत्य गछि माहवौरी ठीक । जावेन्द पौडर द्वदस मंज ग्रकुनॉविथ च्यनु सुत्य छे बन्द माहवौरी यलु गछान ।

दोयिम ज़नानु दोद अँमिस चँटिथ छु त्रावान सु गव लिकोरिया ।

माहवौरी नु सपदुन्य:-

महौवौरी नु सपदनस छि वारियाह वजूहात । यथ मंज बँचिदॉन्य न आसुन्य या बचि दानि सुत्य वाबस्त दोयम्यन हिस्सन बन्द तालमेल, न बिहुन या बचि दॉन्य ल्वकुट आसुन्य । बचि पॉदु सपदनु पतु ति छे कैचन र्यतन महौवरी बन्द रोजान ।

देमॉगी तनाव:-

माहवौरी सपदनु तप सर्दी लगुन्य या माहवौरी सपदनु ब्रोंह सर्दी लगुन्य किन्य ति छे माहवारी बन्द सपदान ।

यलाज:- मुजि ब्योल, गाज़रि ब्योल तु मेथि ब्योल हम वज़न आबस मंज ग्रकुनॉविथ, छॉनिथ तु ठन्ड कैरिथ कैचन दोहन च्यनु सुत्य छे बन्द गॉमुच माहवौरी खुलु सपदान । अम्युक ख्वराक छु ५० पंचाह ग्राम द्वदस त्रेयि लटि ।

२. क्रुहुन तील १०० ग्राम तु गॉर १०० ग्राम हमवज़न जु गिलासु आबस मंज सँकली द्वदस सुत्य इसतिमाल करनु सुत्य गछि माहवौरी यलु ।

३. अजवेन ६० ग्राम तावि प्यठ तँविथ नून तु मर्चु पौडर

मिलनॉविथ द्वहस दोयि त्रेयि लटि द्वदस सुत्य च्यनु सुत्य।

४. बर्ग नीम ताज़ु, तुलसी ब्योल अख गिलासु आबस मंज़
ग्रकुनॉविथ, येलि तकलीफ रोजि बैयि च्यनु सुत्य गछि बन्द
माहवॉरी यल।

लिकोरिया:-

अथ बेमारि मंज़ छु ज़नान मोहनिविस जायि सतुर किन्य सफेद
आब ह्युव म्वादु नेरान, यिमिकिन्य अँम्य सुंद सोरुय ताकत न ह्यमत
जायि छे सपदान। यि म्वादु खॉरिज सपदुन छे वारियाह बेयेन दाघन
हुंज चेनुवन, यथ मंज़ कमर दौद ति छु।

१. फटकर छे इन्प्यकशन दूर करान, अवय छु फटकर आब
सुत्य जायि सतुर साफ तु पाक थावुन ज़रूरी।
२. ज़ु आमलु ख्वराकस पौडर १० ग्राम, माछ अख चमचि
मिलनॉविथ द्वहस दोयि लटि अँकिस रयतस इसतिमाल करनु
सुत्य।
३. केलु हलवु क्या केलु द्वदस सुत्य मिलनॉविथ या माछ मिलनॉविथ
खिर ह्युव बनॉविथ द्वहस दोयि लटि इसतिमाल करनु सुत्य।
४. मुसरय दाल, दाल बनॉविथ या ओट बनॉविथ तँम्युक चुरमु
बनॉविथ इसतिमाल करनु सुत्य।
५. शोंठ पौडर १० ग्राम अँकिस आब गिलास मंज़ ग्रकुनॉविथ
येलि चूरिम हिस्सु म्वोचि, त्रेन हफतन इसतेमाल करनु सुत्य
गछि यि बिल्कुल ठीक।
६. नेस्फु तोमुल कप अँकिस आब कपस मंज़ वज़ुनॉविथ १००

ग्राम मोग तावि प्यठ तँविथ तु पौडर बनोंविथ तु तोमलु आबस
सुत्य मिलनॉविथ इसतिमाल करनु सुत्य ।

७. ताजु मोदुर दौन कुल्युक पन तकरीबन १० ग्राम कालु मर्च
पौडर कालस वजुनॉविथ पतु दोहस दोयि लटि इसतिमाल
करनु सुत्य ।
८. गारि आटिच चोट या गारि आँटयुक हलवु छु फॉयिदुमन्द ।
९. शीशम कुल्युक पन पाँच सथ, आबु गिलास मंजु ग्रकुनॉविथ
येलि तकरीबन नेस्फु रोज़ि, ठन्ड कँरिथ च्यनु सुत्य ति वाति
फॉयिदु ।
१०. पीपल कुलिक्य पाँछ पनु वँथुर चापनु सुत्य शरबत च्यनु
सुत्य ।
११. जॉफर्य पोशि कुलिक्य पनु वँथुर चापनु सुत्य ।
१२. शीशम कुलिक्य पनु वँथुर आबस मंजु ग्रकुनॉविथ च्यनु सुत्य
ति छु लिकोरिया ठीक गछान ।

परहेज़:-

चाय, तँल्यमुत्य चीज़, मादु आटिच चोट गछि नु ख्यन्य ।
कब्ज गछि न रोज़ुन, शीशम कुलिक्य पनु वँथुर (बर्ग शीशम) आबस
मंजु ग्रकुनॉविथ च्यनु सुत्य छु लिकोरिया ठीक सपुदान ।



दिल तु दिलुक्य दौद्य

नवि तरीकु लसुन बसुन छु वारियाहन बेमारयन हुंद बायिस ति बन्योमुत। सानि ख्यनुक च्यनुक व्वथनु बेहनुक तरीकु छु वारियाहन फीक्रन तु परेशानियन हुंद वजह। टेयनशन, तनाव, तमह अज़ुरवुन देखा-दीखी, बेशर्मी बेहयाँयी नवि ज़मानुक्य देन। अमि किन्य छु सान्यन रौचन हुंज़ नेन्द्र तु दोहन हुंद आराम कोफुर गोमुत।

असि यॅस बे करौरी तु बेचेनी छे स्व छेनु सिर्फ पनुनि नु आसनुच बैल्कि बेयि सुंदि आसनुच। यहोय छु वजह जि असि छि दिलुक्य दौद्यन मंज़ मुबतला सपदान। देखा दीखी मंज़ छि असि पनुन दुनिया बसावनु खौतरु प्रथ कांह जायिज़ या नाजायिज़ तरीकु तु वतु इखतियार करान। येमि किन्य अँस्य कमसुय कालस मंज़ अमीर छि बन्युन्य यछाय। युथ ज़न सौन्य हाजत तु हवस दौहन मंज़ पूर सपदान। यि करान करान तु सौचान सौचान छि अँस्य दिलुक्यन दाद्यन मंज़ मुबतला सपदान।

दिल रावुन दिलुच दुबराय तेज़ सपदुन्य, अँरक फटुन्य, कामि कारस सुत्य दिल न लगुन। शाह खालनस वालनस मंज़ मुशकिल सपदुन वगौरु वगौरु छि अम्युक्य अलामथ। अमि दादिक्य शिकार छि ज़्यादु सौचन वौल्य, यिमन दौलत जौयिज़ या नाजायिज़ तरीकव हौसिल करनुच दव छे लँजिमुन्न। डॉक्टर, वँकील, मिनिस्टर तु बड्यन अपसरन अलावु छि बैड्य इनडस्ट्रियल सरबराह वगौरु अम्युक शिकार सपदान। यिमन हवस तु हाजत, जनून किस हदस ताम नौल्य छि

आसान गौमृत्य । सियासतदान, यिम पनुनि कुर्सी रज छि यछान करनि
तु तमि रावुनक खोफ छु यिमन प्रथ विजि परेशान थावान ।
दिलकि दादिक्य अलामुच छे यिथु पौठ्य :-

१. पूरु नेन्द्र नु यिन्य ।
२. अथन ख्वरन वाय युन ।
३. ज्यादु थोद शान्द थवुन ।
४. बार बार चास यिन्य ।
५. शाह खालुन वालुन मुशकिल गछान ।
६. कमय काँम करनु सुत्य ज्यादु थकावट ।
७. ज्यादु अर्क युन ।
८. सीनस दग बेहोश सपदुन ।
९. ख्वरन वर्म दिलुच दुबराँय तेज सपदुन्य ।

यलाज :-

ग्वडुन्यथुय छु वसुवास परेशाँनी तु टेनशनन निश दूर रूजिथ
हँकीमस या डॉक्टरस मशवुर ह्योन तु तथ प्यठ अमल करुन्य जरूरी ।

दिलुकिस दाँद्य वॉलिस छु अँकिस सेट प्रोग्रामस प्यठ पनुन्य
व्वथु बेठ ख्योन चोन, फेरुन थोरुन या अख टाइम टेबल बनावुन तु तथ
प्यठ सख्ती सान अमल करुन्य ।

मारनिंग वाक यानि सुबहुक सॉर ।

दोहदिश वर्जिश, कांह ज्ञानकार सुंजि निगराँनी मंज ।

मुक्करर कॅर्यमुतिस वख्तास प्यठ ख्योन च्योन ।

माज, थॅन्य, ठूल, ग्यव, चरबीदार कांह चीज तर्क करुन ।

तोलुमुत ख्यन, ज्यादु मसालदार ख्यन, सिगरेट, शराब, चाय,

कांफी मनोही । नून बिल्कुल कम । म्वोट अगर आसि वज़न कम करुन
ज़रूरी ।

लालुच, ख्वदगर्जी, द्वख, लडायि, जगडु, शरारत छि दिलुक्य
दोद्य ज़्यादु व्वतुलान ।

५० वॅरिय वाँस सपदनु पतु गछि मोदुरेर बिल्कुल कम करुन
तु चर्बीदार ख्यन थॅन्य, ग्यव बिलकुल तर्क करुन । डून्य तु बादाम
गछन हफतस मंज़ अँकि दोह इसतिमाल करुन्य ।

सफेद चन्दयन तु ज़हरमुर गछि साफ कॅनि प्यठ गुहिथ गछि
अख सीनस प्यठ दिलचि बेयि पनुनि ज़ेवि मथुन ।



बुथ छु दिलुक आनु

जवान ज़नानन किहो मर्दन छु बुथिस नूर प्रेडान । येलि तिम
पनुनि जवॉनी पानु रॉछ करन, गलत सोहबतस मंज़ प्यनु सुत्य कम
कम जवान तु जवॉनियि नाकार गछान । गलत काम्यन हुंघ शिकार
सपदन वॉल्य तु गलत सोंच पानुनावनवॉल्य कम कम नुंदबॉन्य छि
छोचु कॉन्य बनान । चर्स, गाँज, अफीम, ब्रावुन शुगर छु गलत सोहबतुक
असर तु ईजाद । यिमेन कमज़ोर होसलु वाल्यन छि अमि न्कारुक्य
शिकॉर्य अँछ कॅड्य छांडान आसान । सोन बुथ छु सोरुय अन्दरिम
सानि अन्दुरिम गलाज़तुक ऑनु । साफ तु पाक ख्यालात बोरुत इन्सान
छु बारोनक प्रज़लान तु यि छु मेकनातोसी कॅशिश पॉदु कारान । अमि

सुंदिस सोनु बुथिस, यैलि यावन वीर या जवौनी हुंज बाकुय अमल छे
 सपदान । तिम ति छि शूबान तु सजान । अथ बरआकुस छु बदकिरदार
 बदमाश तु बद ख्यालात सुत्य इन्सानन हुंदिस बुथिस नैहूसत पेडान ।
 मदंछ ति छे यिथिस इन्सानस सुत्य सोहबत करनस मन्दछान । गोया
 सौनिस बुथिस रोनक बखशनवोल छु अन्दुरिम ख्यालात । बुथ न्यबेर
 शेरनु पौरनु खाँतरु गछि अख चमचि गिलसरीन गर्म आबस मंज
 त्रौविथ बुथिस अम्युक बाह दियुन । अख तौलिया कलस प्यठ थँविथ
 गछि यि आब बानु बुथिस ब्वन कॅनि रटुन तु दँहन पन्दुहन मिन्टन बाह
 दिनु पतु गछि तौलिया सुत्य बुथ वथुरावुन । साबन गछि नु अमि विजि
 इसतिमाल करुन्य । औनु बुछिथ बासिवु त्वहि पानस ति फर्क तु रौनक ।



मोट इन्सान छु बेमार्यन हुंद आगुर

म्वोट आसुन गव चर्बी आसुन्य चर्बी छे वारयाह बेमारन हुंद
 वजह अमि किन्य छु बुल्ड प्रेशर, हार्ट अटैक, थकावट, जनानन मंज
 लिकोरिया, महावौरी प्यठ कन्ट्रोल न रोजुन, शाँश, बचि नु ठहरून
 (डम्ब नु लगुन), वजन ज़्यादु गछुन, वजन बडनु किन्य अँडजियन दाग
 वगौरु वगौरु । ज़्यादु दिलुक्य दौद्य छि मोटिस इन्सान प्यठ हमलु करान
 तु हौवी सपदान । चर्बी छे कलसट्राल बडनुक अख वजह, अमि अलावु
 छु माज्ज, ओलव, ग्यव, तैल्यमुत्य चीज, जिस्मौनी मेहनत कम करुन्य,
 मिठौय, केलु, खंड तु खंडदार चीज दोहस ज़्यादु वेंखतस शाँगुन,

ज़रूरत खवतु ज़्यादा ख्यनु सुत्य, हाज़मत ठीक न आसनु किन्य, नरि जंगु कम हिलावनु किन्य, वरज़िश हुंज कमी, मेहनत कम करनु किन्य।

अँस्य यि केंछाह ख्यवान छि तम्युक आँखरी अंजाम छु मल युस कब्ज़ आसनु किन्य यँड किहो अन्दुरमन मंज़ जमह छु रोज़ान तु असि छु गछान व्यछिरस हुरेर। लिहाज़ा अगर यिमन सारिनुय परेशानियन तदोरुक छु करुन, असि छु ग्वडु कब्ज़ कन्ट्रोल करुन। म्याँदु गछि नर्म रोज़ुन म्याँदस तु अन्दुरमन गछि मल न्येबर कडनुच सलॉहियत आसुन्य तु आदत बदस्तूर आसुन।

यलाज:-

१. वर्ज़िश छे वेठिस इन्सानस चरब कुमलावनस मंज़ मदद करान।
२. करेलु रस न्येम्य रस तु लॉर रस छु चर्ब कुमलावनस मंज़ मदद करान।
३. नून गछि बिल्कुल कम ख्योन।
४. अख गिलासु क्रहुनि चनुक रस (कालय तरस त्रौवमुत) अख चमचि माछ मिलनॉविथ च्यनु सुत्य छय चर्ब वसान।
५. नेस्फु गिलासु पालकि रस न्योम त्रॉविथ।
६. नेम्य कँहव, कँहव चायि मंज़ नेम्य रस।
७. क्रोथु दाल दोहदिश ख्यनु सुत्य।
८. बतु कम तु सलाद ज़्यादा (सलाद, ग्यव, टमाटर, लॉर, गाज़र, मुजि गंडु)
९. ५ ग्राम फिल फिल दराज़ पौडरं बनॉविथ अँकिस माछ चमचस सुत्य मिलनॉविथ इसतिमाल करनु सुत्य छु चर्ब वसान।



नेन्द्र

नेन्दुर ज्यादु यिन्य ।

जिस्मांनी थकावट आसनु किन्य, आलुछ यिनु किन्य, मोकुल आसनु किन्य, ज्यादु ख्यनु सुत्य, नशि करनु सुत्य, मर्दानु ताकत जायि करनु किन्य ।

यलाज:-

जु गुलास गर्म आबस मंज देह ग्राम बादियानु ग्रकुनोविथ येलि सु चूरिम हिस्सु रोजि जु जु चमचि सुबहन शामन नून रछा मिलनोविथ अँकिस हफतस च्यनु सुत्य गछि ज्यादु नेन्द्र यिन्य ठीक ।

नेन्द्र कम यिन्य:-

अँकिस सेहतमन्द इन्सान सुँदि खोतरु ओठ गुंठ नेन्द्र यिन्य छि जरूरी । नेन्द्र छे जिस्मांनी किहो ज़ेहनी थकावट दूर करनुक अख बेहतरीन यलाज, मगर इन्सान येलि शोंगनुच कूशिश छु करान, अँमिस छे दोहचि सारुय परेशानी याद प्यवान तु पनुन्यन मुशकिलातन हुंद हल छांडान, छांडान नेन्द्र गाँब गछान, दोहदिश पनुन्यन मसायलन हुंद हल सोंचान सोंचान छु अँमिस यि अख आदत बनान । परेशोनी दल दिवान दिवान छे अँमिस अख नँव परेशोनी नॉल्य गछान जि मे छेनु नेन्द्रय यिवान । अमि खोतरु छु यि नेन्द्रि दवा इसतिमाल करान, मगर यिमव सुत्य छु अँमिस नवि नवि परेशोन्ययि नॉल्य गछान ।

यलाज:-

शोंगनु विजि गछि अख गिलासु गर्म द्वद इसतिमाल करुन ।

दोहचि परेशानियि गछन शोंगनु विज़ि मेंशरावुनि, दोहस गछि कांह
नतु कांह वर्जिश ज़रूर करुन्य।

नेन्द्र यिनु खॉतरु छि वारियाह यलाज। ज़ामतिस द्वदस मंज़
लेम्बय रस, क्रहुन मर्च अख ग्राम बॉदियानु पौडर जु ग्राम, अख च्मचि
माछ इसतिमाल करनु सुत्य छे म्यीठ्य नेन्द्र यिवान। गाज़रि रस अख
गिलासु शोंगनु विज़ि च्यनु सुत्य छे नेन्द्र म्यीठ्य यिवान। चूठ्य म्वरबु
तलु पत्यन तलु मॉलिश।



ब्वछि

येमिस ब्वछि छे लगान, तॅमिस छु म्यौदु ठीक कॉम करान
ब्वछि गलनस या नु लगनस छि कैह खास वजह आसान। यैलि अख
शखुज़ बेमार छु सपदान तॅमिस (बेमार गछनस कांह ति वजह आसि)
तॅमिस छे ब्वछि कम लगान।

कब्ज़ आसुन, वर्जिश नु करुन्य, ज़्यादु सिगरेट नोशी या शराब
नोशी या बेयि कांह नशि। येमि सातु सोन जिस्म कांह चीज़ ख्योन या
च्यन छु मँगान तु सु छुन तमि वख्तु मुहेसर सपदान। मॉल छु फुटान।
गोया वख्तस प्यठ ख्यनु च्यनु न मेलुन या तु ख्योन ति छु सानि ब्वछि
नॅ लगनुक अख वजह।

सॉनिस ख्यनस च्यनस मंज़ मसालुजात वर्तावुनुक सिलसिलु
छु चलान, तिम मसालु छि बरोति अदवियात अलग अलग कॉम

करान। तिम छि सानि ख्वराकुव्य गर्म, सर्द बाँदी तासीर ठीक करान।
 कैह मसालु छि यँड मंज जमह सपदनवोल बाँदी ह्वा (गैस) खॉरिज
 करनस मंज मदद करान तु कैह मसालु छि ख्वराक श्रपुरावनस मंज
 मदद करान। ब्वछि लगुन्य या न लगुन्य या कम लगुन्य या ज़्याद
 लगुन्य या म्याँदस मंज गैस जमह सपदनु खॉतरु छि अलग अलग
 ताँसीर वॉल्य मसॉलु म्यवु या बाकुय बाकुय चीज़ देंसतियाब, यिम
 इस्तोमल कॅरिथ अँस्य पनुनिस सहेतस रॉछ ह्यकव कॅरिथ।

अमरूद छु यँड मंज बन्योमुत गैस खॉरिज करान तु नोव नोव
 गैस छुन बनान। गैस बनुन छे अख स्व अमल य्वसु सॉनिस ख्वराकस
 म्याँदस मंज कीमियायी अमल सपदन दौरान पाँदु छु सपदान। यिथु
 पाँठ्य छु सॉनिस म्याँदस मंज नार दज़ान आसान तु कीमियायी अमल
 चलान आसान तु अवय छि प्रेशर बनान रोज़ान। कुनि सातु छु डाकुर
 बॅनिथ तु कुनि सातु गैस बॅनिथ न्येबर नेरनुच वथ छांडान। कुनि सातु
 येलि नु गैस खॉरिज सपदि, यि छु यँड दाँदिस तु दिलुकिस दाँदिस ति
 व्वतुलावान, सु गैस खॉरिज करनु खॉतरु गछि अदरक तकरीबन ६
 ग्राम न्युक कॅरिथ नून मरचुवांगुन रछा मिलुनॉविथ कैह गिज़ा ख्यनु
 ब्रोंह इसतिमाल करुन, गैस गछि नु पाँदु। अजुव्यन, र्वंग, कालु मर्च
 बाँदियानु लेदुर, शाँठ छि गैस खॉरिज करनस मंज मदद करान।
 टमाटर छि ब्वछि बँडुरावान। तेम्बरि आबयानि त्रँह च़तजी ग्राम अँकिस
 आबु गिलास्स मंज कालय तरस त्रॉविथ सुबह्य म्वोठ दिथ च्यनु सुत्य
 छु मॉल खुलान। अख कप कुहुन चनु ३ गिलास आबस मंज ग्रकुनॉविथ
 पतु छॉनिथ च्यनु सुत्य छे ब्वछि कम गछान।



खूबसूरती बडुरावनुक नुस्ख

खूबसूरती छे दयि सुंद युस समाजस मंज इजत तु शान शोकत छे बखुशान। कांह ति खूबसूरत चीज यैलि ति नजरि गछान छु, वाह वाह करनु वराँय छिनु ह्यकान रुजिथ। खूबसूरती छे न्यबुरिम को अँदुरिम द्वशवय अख अँकिस सुत्य वाठ, तिक्काजि यैलि अँदुरिम सिस्टम ठीक आसि तैलि रोजि न्येबुर्य किन्य ति रोनक। अगर अन्दर कुनि तानस कांह कमजरी या तकलीफ आसि सु हावि बुधि प्यठ्य जि अन्दर छे कोसतान्य कमी। न्येबुरिम वस्तुरवान नैरि जंग, अँछ, नस कन तिमन हुंज द्वशवय ज्ञानु को मर्द केशान। अन्दुरिमि खूबसूरती मंज छु सौंचनुक समुजनुक बोलनुक, चालनुक तरिकु। कथन मंज मेछर, आवाज मोदुर वगौर, ह्यकव अँस्य अख अँकिस सुत्य व्वथु बेठ कँरिथ ज़्यादु बेहतर पौठ्य समजिथ।

अगर अँकिस इन्सानस (ज्ञानु या मर्द) शकलि नुन्दुबोन ति आसि मगर व्वथु बेठ आँस्यस गलत इन्सानन सुत्य तँम्य सुंद स्वंदर आसनुक मकसद छु गछान फोत। खूबसूरती छु म्वल सिर्फ हया, सुबर शर्मदार, रुच सोहबत वाल्यन तु आसन वाल्यन मंज बे हया, बे शर्म बदकिरदार दोस्तन या व्यसम सुत्य सोहबत छे खूबसूरती प्यठ अख दाग तु अख न्यामत। अथ बरआक्स अगर अख क्रुहुन इन्सान येमिस नाक नकशि बराबर आसनु तु न आसनु रुत्यन सुत्य व्वथु बेठ अँकलन सुत्य व्वथु बेठ मन्दुरन मसजिदन रूहॉनी महफिलन या बुजरगन मंज आसि व्वथान बेहान, सु छु पँज्य पौठ्य स्वंदर। कुस छुनु यछान

खूबसूरत बनून या बासुन, अज़ छु असि स्वंदर बनावुन खॉतर ज़ाल
वाहरॉविथ छारान, टेलिविजिन, रेडियो, अखबार वगॉरु छु स्वंदर
बनुनुक सामान कुनान, वनान तु वखुनय करान। अँड्य क्रीम, अँड्य
पौडर, अँड्य दवाह तु अँड्य बदन पॉरावनुक संज़ तु सामान, लेकिन
यिम सॉरी छि बेवकूफ बनावान तु अँस्य छि बानान।

युस पनुनि खूबसूरती पँज्य पॉठ्य कॉयिम तु बडुरावुन आसि
यछान, तँमिस पज़ि यिमन केंचन कथन हुंद ख्याल थावुन।

१. कब्ज़ गछि नु रोज़ुन। अमि खॉतर गछि प्रथ हफतु अख दौह
मुकरर कॅरिथ हलेल ज़र्द पौडर २ चमचि शामन शॉगनु ब्रोंठ
ख्योन।

२. ख्यनस सुत्य गछि सलाद यानि मुज, गाज़र, टमाटर लॉर,
गन्डु, बन्दगूपी, फूलगूपी, चोकन्दर ज़रूरी इसतिमाल करुन।
बैल्कि गछि नस्फ यड अमिय सुत्य बरुन्य। सलाद छि बुथिच
रोनक तु खूबसूरती बडुरावान तु कॉयिम थावान।

३. ल्येदुर (कॅच ल्येदर) चेटिन्य बनाँविथ या सब्जी मंज़ इसतिमाल
करनु सुत्य छु हुसनुक रंग तु रोनक कॉयिम रोज़न।

४. गर्म आबस मंज़ गछि ओलुव ग्रकुनाँविथ तु तमि पतु तमि
आब सुत्य बुथ छलुन।

५. बुथिस गछि अख जु चमचि माछ अँकिस दून गन्टन मँथित
थावुन तु तमि पतु बुथ छलुन।

६. जु चमचि लेदुर ५ चमचि बेसन जु चमचि कॉशुर तौल यिकुवटु
पेन्ट बनाँविथ गछि बुथिस मँथित थावुन तु अकि दोयि गंठि पतु

बुथ छलुन । अगर अथ सुत्य औरकि गुलाब ति मिलनॉविव सु
रोज़ि ज़्यादा बेहतर ।

७. साबुनि बदल गछि साबनि हुंछि पौट्य मुलतान म्येच इसतिमाल
करुन्य ।
८. म्वरबु आमलु अख दानु तकरीबन ५० ग्राम गछि दून त्रेन
रयतन लगातार इसतिमाल करुन ।
९. गाज़रि रस डवोड गिलास सुबहन तु ओड गिलास शामन
इसतिमाल करनु सुत्य छु मुस्तु व्वज़लान तु नर्म तु मुलायिम
रोज़ान ।
१०. लेम्बय रस बुथिस मँथुन तु गंठि दोयि गंठि पतु बुथ छलुन छु
अख बेहतरनी नुस्तु ।

टमाटर रस, मुजि रस, लॉर रस, गुलाब अर्क यिम सॉरी
हमवज़न तकरीबन ज़ु ज़ु चमचि यिकुवट रलॉविथ गछन लेम्ब्य रस
तकरीबन अख चमचि ल्येदुर पौडर १/४ चमचि १/४ नून वरॉय
थँन्य । यिमन सारिनुय चीज़न पेस्ट बनॉविथ गछि बुथिस मॉलिथ थावुन
तु गन्टु खँन्ड्य गछि गर्म आबु बुथ छलुन तु तेमि पतु गिलसरीन तु
गुलाब अर्क यिकुवट मिलनॉविथ बुथिस मॉलिश करुन्य । बुथ गछि
नॉपुवुन तु नववुन ।

अमि अलाव छि वारियाह तजरूबु करनु आमत्य यिमव सुत्य
अँस्य पनुन्य खूबसूरती बडुरॉविथ ह्वाकव । तोमुल छेलिन्यवोन्य, द्वाद
बाह, नारियल आबु दोहस मंज़ दोयि लटि बुथ छलुन । कस्ट्राइल
तीलस मंज़ बेसन रलॉविथ बुथिस मँथित थावनु सुत्य । तुलसी वँथुरन

हुंद रस तु लेम्ब्य रस हमवज़न यिकवटु मिलनावॅथि बुथिस मॅथित
थावन सुत्य गंठि खॅन्ड्य बुथ छलुन । यिमव मंज़ युस ति कांह नुस्खु
अमलि मंज़ अनव सु बनावि स्वंदर तु सवंदरमाल ।



बुठ

फॅटिमित्य, बुठ, बुठन पुतॅर लगुन्य ।

यलाज:-

१. शॉंगन ब्रोंह कॉशर तीलच मॉलश बुठन तु तूनिस करुन्य ।
२. दीसी ग्यव ड्वड चमचि नून रछा मिलनॉविथ बुठन तु तूनिस
(नाफि हुंज़ि जायि) मॉलिश करुन्य ।
३. गिलसॅरीन दोयि लटि दोहस बुठन मॅथित थवुन्य ।
४. सुबहन शामन पांच पांच ग्राम बादाम गोजि ख्यनु सुत्य ।
५. अगर बुठन पुतॅर आसि लॅजिमुच, मुस्तु वर्क आसन व्वथान,
सब्ज़ु आलु पौडर बनाविथ थनि सुत्य मिलनॉविथ दोहस अँकि
दोयि लटि कम खोतु कम सतन दोहन इसतिमाल करनु सुत्य ।
६. अख चमचि द्वद अख चमचि मलॉय यिकुवट चमचि सुत्य
मिलनॉविथ अगर क्वंग रछा ति आसि सु मिलनॉविथ बुठन
मॉलिश करनु सुत्य छि बुठ व्वज़ल्य तु नर्म रोज़ान ।
७. द्वद चोर पाँछ चमचि, गुलाब पोशि वॅथुर पाँछ दॅह यिकुवट
पिसिथ, बादाम गोजि चोर पाँछ पेस्ट बनाविथ गछि बुठन

मँथित थावुन ।

८. शौंगनु विजि गछि वुठन ग्यवच मौलिश करुन्य ।
९. गर्म च्वचि तावि प्यठ ग्यव मँथित युस प्रेडान रोजि तमि ग्यव
मौलिश गछि वुठन करुन्य ।



तिल पत्यन नार गंडुन

मे ओस बाबु साँब वनान, जंगन छिम हून्य लमान, जंगन हा
छिम पेछ यिवान । तलपत्यन छुम नार गोंडमुत, वॉलिंज हा छम वुहान ।
बु ओसुस अँसान । रगन मंज छा पेंह अनरम पेछ यिवान, मगर अज
येलि मे पानस यिम अलामँच लबनु आयि मे तोर फिक्री जि सु ओस
सँही वनान । यिम अलामुच छे या ति कुनि दादिच या बजरुचि बहरहाल
येमि ति वजह किन्य आसन यलाज करुन छु ज़रूरी ।

यलाज:-

१. गर्म आबु लीटरस मंज गछन जु चमचि काशुर तील त्रॉविथ
अमि आबु सुत्य ख्वर छलुन्य, पाँचन सतन मिन्टस गछन
ख्वर संगपायि सुत्य रगडावुन्य अख गछन ख्वर साफ बैयि
चलि नार व्वथुन ।
२. ज़ेछि अलि हुंघ अन्दुरिम ब्याल दार हिलु ख्वरन रगडावुन
सुत्य छु नार व्वथुन चलान ।
३. करेलु पन आबस मंज पिसिथ लागनु सुत्य या ख्वरन माँज

लागनु सुत्य अम्ब कुल्युल बामन (ल्वकुट ताजु पोश) रगडावन
सुत्य ।

४. कतीर कालय आबस मंज वजुनोविथ सुबहय सुबहय च्यनु
सुत्य ।

५. दानिवल पौडर तु खंड रछ यिकुवट मिलनोविथ दोहस दोयि
त्रेयि लटि फेख ख्यनु सुत्य । थॅन्य अख चमचि खंड रछ
मिलनोविथ ख्यनु सुत्य छु ख्वरन नार व्वथुन बन्द गछान ।



आम तु खोलु

आम छु सान्यन अँन्दुरमन मंज पलनवोल सु क्योम युस यिमन
अँन्दुरमन मंज गरु ति छु बनावान तु बचिकॅशी ति छु करान । कुनि
सातु छु यि मल जायि किन्य न्येबर ति नेरान । अँस्य येलि यिम केम्य
न्येबर कडनु खौतरु आम दवा छि ख्यवान, यिम छि मलस सुत्य न्येबर
नेरान मगर नॅव्य बन्य छिनु कम गछान । ख्यनस च्यनस मंज रछा
बदलाव कॅरिथ ह्यकव अँस्य यिमव निश तु यिमन हुँधव बुर असरातव
निशु बॅचिथ ।

यलाज :-

बेमारस गछि कालु हल्कु गिजा दियुन । बेहतर रोज़ि दॅलिया
दियुन, दोयिम दोह सुबहय जलाबु दियुन ।



अकल तु यादाशत ठीक करनुक नुस्ख

सुबहय आफताब खसन ब्रोंह नेन्द्र व्वथनु सुत्य छु दिल फोलान,
वाँस हुरान तु अँकिस कामि दोहस दून दोहन हुंज बरकत सपदान।
सुबहुक शबनम छु आबिहयातुक तासीर तावान। याद थाँविव दुनिया
छु अख आँनु, अँस्य येमि नज़रि अथ वुछव तमि नज़रि वुछि सु
वापस। असान असान वुछव तु दुनिया बासि रहमत। वदान वदान
रोज़व यि दुनिया बासि ज़हमथ। यि लानि लीखिथ आसि ति छु लोनून।
वदान वदान लोनूव तोति छु लोनून, असान असान लोनव तोति छु
लोनून। टेनशन तु परेशाँनी छे सारिवय खौतु बँड बेमॉर्य। अम्युक
यलाज छु सिर्फ ख्वश रोजुन, दोहदिश श्रान करुन, मँज़्य मँज़्य तीलु
मॉलिश करुन्य छु आलुछ तु गनूदगी चँलरावान।

सुबहुक सॉर छु रूह ताज़ु करान तु अमि सुत्य छु असि
आकसीजन हॉसिल सपदान। युस ज़िन्दुगी तु ज़िन्दु रोज़नुक अख
अँहम जुज़ छु। ज़िन्दुगी गछि अँकिस सेट कॅर्यमितिस प्रोग्राम तहत
बसर करुन्य। अमिच प्रथ कांह कॉम गछि मुकरर कॅर्यमितिस वख़्तस
प्यठ करुन्य।

सुबहय अथ बुथ छँलिथ त्रामु बानस मंज़ कालय थवनु आमृत्य
आबस ज़ु गिलास चेनु सुत्य सपदि यँड पूर साफ। कब्ज़ गछि दूर।
अगर यँड साफ करनुक, चार आसिनु आमृत, तोति गछि ज़ु मिन्ट
कमोडस प्यठ बिहुन। मल दूर बगावनु बगॉर गछि नु नेरुन, ज़ोर
लगावनु सुत्य छे बवॉसीरी सपदान। प्रथ कामि खॉतर गछि वख़्त

मुकरर करुन तु अथ प्यठ अमल करुन्य। कॉम छे पानय सपदान।
 यिथु पौठ्य मुकरर करनु आमतिस वख्तस प्यठ यॅड साफ करनु
 खौतरु बाथरुम गछनु सुत्य छे पानय कुनि ज़ोर लगावनु वरौय यॅड
 साफ सपदान। अगर कुनि वजह किन्य यड साफ गछि नु तोति गछि
 कमोडस प्यठ ज़रूरी दून त्रेन मिन्टन बिहुन। सौंचनु समजनुक याद
 पौदु करनु खौतरु गछि जान जान ऑलिमन हुंज किताबु परनि तु तिमन
 सुत्य व्वथु बेठ करनुच कूशिश ज़रूर करुन्य। पाठ, पूजा, नेमाज़,
 अबादत करनुक छु सान्यव बुज़र्गव वखतु मुकरर कॅरिथ थौवमुत।
 तिथुय पौठ्य गछि सख्ती सान अमल करुन्य। फाकु या रोज़ गछन पूर
 अकीदत सान दुरुन्य। कम से कम गछि अकि दोह अख रछा काम
 करनुक आदत बनावुत सु दोह गछि बेकार ज़ानुन येमि दोह नु तोह्य
 अख रछा कॉम कॅरिव। ज़नानि तु मरदस म्युल करनस गछि अख
 दोह मुकरर करुन तु तमि दोह बगौर गछि हवसन कलु च़दुन। पनुन
 दिल तु दैमाग गछि काचि रॅदुन। यिम दशवुय गछन पनुनिस कन्ट्रोलस
 मंज़ रटुन्य। याद थौविव येमि जुरियातकिस मॉलिकस निश छेनु कांह
 कथ ति छायि तु युस ति चीज़ असि अँन्द पौक्य हरकत करान छु तथ
 मंज़ छु सु बॅसिथ। हॅसतिस मंज़ ति छु, मॅहिस मंज़ ति छु। अवय छि
 वनान जि अगर अँमिस मॉलिकु सुंदिस जुरियातस अकार बकार
 यिवान स्व छे तमि सुंज़ बॅड इबादत।

पनुन पनुन सौंचुन समजुन गछि मज़हबस ताबेह बनावुन। मज़हब
 छु अख सु लायि अमल युस लछि बॅद्य वार प्यठ सान्यव आकलव,
 सान्यव बुज़रगव सानि खौतरु मन दिथ तु तजरुबु कॅरिथ छु थौवमुत

असि पजि तंग दायख मंज नीरिथ खुलु समन्दरस मंज नेरुन तु कांह ति
जान कथ येत्यनस ति हॉसिल सपदि तु हासिल करुन्य तु तथ प्यठ
अमल करुन्य । गिजायि हलहाल तु गिजायि हरामस गछि हमेशि चेतस
थावुन । सोन देमाग युस ति फलसफु पनुनि खॉतरु मंजूर करि सु गछि
बेयिस ति वर्ताविनुक मिक् दियुन ।

यलाज:-

आमलु छु विटामिन सी सुत्य बॅरिथ तु विटामिन सी छु अॅछन,
कनन, नस्ति, दन्दन अलावु यॅड, दिल, देमाग वगॉर सारिनुय वुस्तुखानन
नॅव ज़िन्दुगी बख्शान ।

आमलु छु क्वदरतुक अख सु न्यामत युस होखुनॉविथ या
ताजु रस कॅडिथ या तील कॅडिथ या म्वरबु बनॉविथ या कैन्डी फॉयिदुमंद
रोज़ान ।

द्वन किलोहन आमलन हुंद रस शीशु बानस मंज थॉविथ गछि
त्रे पाव माछ मिलनॉविथ पन्दहन दोहन तापस थावुन । पन्दुहन दोहन
तापस थावुनु पतु गछि अख अख चायि चमचि सुब्हन शामन इसतिमाल
करुन । इन्शाअल्लाह सपदि यादाश तेज़ । मर्चुवाँगन तु चोक्यर गछि
यिमन दोहन तर्क करुन ।



कैन्सर

ख्खदा कॅरिन सारिनुय लुकन कैन्सर बेमारि निश रॉछ। यि बेमारय मॅ आसिन दुशमनन ति। येमिस यि दोद छु आसान सु ज्ञानि यि दोद कोताह मूजीख छु। कैन्सर गव जिस्मुकिस कुनि ति हिस्स मंज बिला वजह तब्दीली। कुनि ति जायि आँचि गछनि, यिमु आँचि बडनि या फॉलनि। अगर अँकिस जायि यिम चटोख यानि अपरीशन कॅरिथ स्व जाय चटव यिम छि दोयमि जायि कलु कडान। अगर सिर्फ अख सेल जिस्मस मंज रोज़ि यिम छे फॅहलान रोज़ान। यिम ग्वगजि या आँचि छे मँज्य अँन्दुरी अँन्दुरी फटान रोज़ान तु सॉरिसुय जिस्मस तु जिस्मुकिस बेयिस निज़ामस ति असर त्रावान। अगर इब्तिदाई दोरस मंज यिमन हुंद पतह चलि, तेलि ह्यक्यन यलाज करनुक संज कॅरिथ मगर अथ छेनु इब्तिदाहस मंज तिछ कांह अलामत यथ जन अँस्य यलाज ह्यकव कॅरिथ। येमिसातु अमियुक पता छु चलान तमि सातु छु आसान वखतु द्रामुत यिमु सेलु आसान फॅल्यमुच। यिमव सेलव छि आसान बचि कॅशी कॅरमुच। अगर काँसि ख्वश नसीब वॉलिस इब्तिदाई।

दोरान मंज तशरवीस सपदि तु मसाँवी ज्ञानव नु मुमकिन छु बेमार ह्यकान बचाँविथ नतु छु अम्युक अँजाम मौत, स्योद मौत तु दर्दनाक मौत।

अमि दाँदिच अलामच छे यिमव कॅचव कथव सुत्य ज्ञानानि।

१. कांह ति ज़ख्म युस वारियाहस कालस ठीक सपदि नु।
२. जिस्मु किस कुनि ति हिस्स लगातार खून जाँरी रोज़नु।

३. ज्ञानान माहवॉरी बन्द गछनु पतु (यानि माहवॉरी हुंघ दोह मुकमल गछन पतु ति) खून जॉरी रोज़ि, येलि कि बवासीरी आसि नु।
४. ख्यनु हँटि ब्वन वालुन अगर मुशकिल सपदि।
५. अगर लगातार बदहज़मी या अँन्दरमन हुंज़ मुकरर कँरमुच कामि काँसि तब्दीली यियि।
६. अगर गलातार कब्ज़ु रोज़ि।
७. लखचुन छु तकरीबन प्रथ काँसि इन्सानस तु ति ह्येकि कुनि ति जायि आँसिथ। अगर लखचनिस रंग तब्दील गछुन महसूस सपदि, हंगु मंगु कम ह्यमथ या ख्यनु च्यनुक मॉल कम गछि। यिमव अलामँचव मंज़ अगर कुनि कुस्मुच शिकायत आसि जल्दु से जल्द गछि डाक्टरस रजू करुन।



बुजर

बुजर छु अख क्वदरती अमल येम्युक ऐहसास सॉन्य वाँस बडनु किन्य, सान्यन वुस्तुखानन कमज़ूरी यिनु किन्य, अँछन हुंद गाश कमज़ोर गछनु किन्य, मस सफेद गछनु किन्य, अँडिज्यन दग, मस नीरिथ चलुन किन्य, पेशाबस प्यठ कन्द्रोल न रोजुन किन्य। मर्दानु कमज़ूरी यिनु किन्य छु इन्सान कम ह्यमत गछान तु छस चेनुवन लगान जि बुजर छु आमुत।

बुजरुकि एहसासु सुत्य छि खौहिश मरान। ख्यनु च्यनुक हँजम
न सपदनु किन्य या कम श्रपनु किन्य छु प्यवान मानुन जि बुजर छु
दस्तक दिवान। सानि दोददिश हँजि व्वथु बेठि प्यठ ति छु अमियुक
असर साफ बोज़नु यिवान। असि छु वार वार आलुछ नाल वलान तु
मॉमूली कॉम करनु सुत्य थकावट बासान, गराह ग्वडन दग, गराह
अँडिज्यन दोद, गराह कलु गीरान तु गरा कमर जवाब दिवान।

सानि जिस्मुच खून सारन वाज्यन रगन मंज़ छु चून ह्युव मसालु
अँदुर्य किन्य जमह सपदान, यथ कालस्ट्राल वनान छि। अमिकि
जमह सपदनु किन्य छे रगन हँज अँन्दुरिम जाय तंग सपदान तु कुनि
सातु छु यि बुल्ड प्रेशर बडन किन्य हार्ट अटैक सपदनुक बायिस
बनान, सोन प्रान्य पॉठ्य व्वथुन बिहुन ख्वश तु खवशहाल पॉठ्य
ज़िन्दु रोजुन छु मुतासिर सपदान तु असि बुजरुक ऐहसास स्यकु सपदान।
अकि दोह छु अख दोद बैयि दोह ब्याख दोद। गराह कमरस दग, गराह
रेकु अडिजि तु गराह बाकुय बाकुय तानु मुतासिर सपदनु किन्य छु
बुजरुक ऐहसास पूर पॉठ्य महसूस सपदान। बुजर दूर करनु खौतरु
छु असि पनुन्य दोहदिशिच व्वथु बेठ मंज़ तब्दीली अँन्य ज़रूरी।
अँकिस मखसूस टाइम टेबल प्यठ अमल करुन छु निहायत ज़रूरी।
मुकरर कॅर्यमितिस वख्तस प्यठ नेन्द्रि व्वथुन, वरज़िश करुन्य येमि
सुत्य नरि जंगु हिलावनुक आदत बदस्तूर कायिम रोज़ि तनु अकडन
(Stiff) तिम तान।

ज़िन्दु रोजुन खौतरु छु मकोई तु मोहकूल गिज़ा आसुन ज़रूरी।
मुकरर कॅर्यमितिस वख्तस प्यठ ख्योन, च्योन, व्वथुन, बिहुन, म्यीठ

नेन्द्र, खुलु ह्वहस मंज वर्जिश तु फेरुन थोरुन छु स्यठा ज़रूरी। युथ ज़न सॉनिस जिस्मस ताज़ु ह्वा (आकसीजन) मुहैसर सपदि। बुजरस मंज ज़्यादु ख्योन छु बदहजमी, द्रख एसीडीटी हुंद बायिस बनान। यि छे चर्ब गालान तु आलुछय बनावान। कम काम करनु किन्य छु ख्योन ज़रूरी। असि छु ज़िन्दु रोजुन खॉतरु ख्योन ज़रूरी, नु कि ख्यनु खॉतरु ज़िन्दु रोजुन तैलिथ कॅसिथ ज़्यादु मसालदार ख्यन छु न्वकसान देह। कम पाकुनावमुच्च सब्ज तरकॉर्य छे फॉयिदुमन्द। अज़ताम छि कम ख्यनु वॉल्य कम मूदिमुत्य तु ज़्यादु ख्यनु वॉल्य ज़्यादु मूदिमुत्य। हफतस मंज गछि अकि दोह फाकु करुन। अँकि दोह गछि सिर्फ म्यवु ख्योन। रँनिथ सब्जी मुजि, गाज़रि, लॉर, टमाटर, बन्दगूपी, फूलगूपी, सलाद बनाविथ ख्यनुक आदत गछि बनावुन। ज़ेछि अलु हुंद रस गछि ताज़ु बनावुन। छ्वकु दोद (थॅन्य तुलिथ ज़ामुत द्वद) छु मोचर वालनस मंज मदद करान।

याद थॅविव मोट इन्सान छु बेमार्यन हुंद गरु तु तोन छु वुडवुन जानावार, युस आसॉनी सान वुफ तुलिथ ह्यकि।

बुजरुक ऐहसास कम करन खॉतरु गछि बचन क्यो जवानन सुत्य व्वथु बेठ करुन्य। चून्ठ वुछिथ चून्ठ रंग रटान। मनफी सोंच गछनु नु पानस नज़दीक अननि तु परेशॉनी गछि पनुन्यन गरुक्यन बाँचन बावन्य या पनुन्यन यारन दोस्तन वनुनि, यिमन हुंद हल नेरि ज़रूरी।

अगर वॉसि किन्य बुडु इन्सान, जवानन हुंज सोंच पानुनावि, सु रोज़ि बुडु आसनु बावजूद जवान। ख्वश रोजुन तु असनु सुत्य छु दिल फवलान तु दोद चलान। पनुन दोह गुज़ारनु खॉतरु गछि अख सेट प्रोग्राम बनावुन। सुबहय नेन्द्रि वॅथिथुय गछि ग्वडुन्यथुय यड साफ

करुन्य। अगर मुकरर कॅरिमितिस वख्तस प्यठ यड साफ करनु खॉतरु
 ज्यादु वख्तु वरॉय गछि नु न्येबर नेरुन। यि आदत गछि प्वखतु करुन।
 अगर कब्ज़ आसनु किन्य यड साफ गछि नु तैलि छे कब्ज़ी दूर करनु
 खॉतरु स्यकु यलाज करुन, युथ नु यि नॉल्य गछि सुबहय सुलि नैन्द्रि
 व्वथुन वोल छु पॉन्य पानय तथ वख्तस प्यठ हुशार गछान। ज़न छि
 अँमिस मलायिख नैन्द्रि वुज़ुनावान। अँमिस छेनु अलारम थवनुच ज़रूरत
 प्यवान।

कुनि ति दादि खॉतरु गछि अंग्रीजी दवा इसतेमाल नु करनुच
 कूशिश करुन्य। अंग्रीजी दवा छु अख दोद व्वतुलावान। दीसी दवा छु
 साईड इफ्यकट वरॉय।

केंह चीज़ यिम जवॉनी मंज़ तोहि ख्वश आसन करान मसलन
 सिगरेट, नशि, तमौक, ग्यव थॅन्य, मलाय, वरबी गछन मॅशरावुन्य।
 पनुन्य कॉम पानय करनुक गछि आदत बनावुन। लेकिन यॅस काम
 पानु ह्यकव नु कॅरिथ, तमि खॉतरु गछि अवलाद सुंद हमसाय सुंद
 यारन, दोस्तन या रिशतुदारन हुंद मदद हॉसिल करनस मंज़ कांह
 वायि करुन।

अगर तोहि अज़ मदतच ज़रूरत प्यव, मुमकिन छु पगाह पेयि
 तिमन ति। तोह्य येलि कांह पनुन मॉनिहून तैलि मॉनिव सु पनुन। बुड
 मिहनिविस पज़ि नु कांह काम पगाह प्यठ तावुन्य, बॅल्कि पज़्यस
 पगहुच कॉम ति कालय करुन्य। बुजरस मंज़ ओर रोजुन। सुबहस
 श्रान, दयान, इबादत, ख्योन चोन, लेखुन, परुन आदत बनावुन्य पनुनिस

गरस मंज गछि अथु बडावनुच कूशिश करुन्य, ज़िन्दु जुवस गछि नु
काँसि यि वननुक मोकु दियुन ज़ि यि छु बेकार बुड ।

याद थॉविव ज़ि प्रथ कांह सॉन्य अमल छि अहमाल नामस
दर्ज सपदान । अमलि छु रदि अमल, रुत सोंचुन, रुत वर्तावुन, रदि
अमल ति आसि रुतुय । काँसि अकार बकार युन छु इबादति हुंद
मेहराज । प्रथ कांह वजूद छु माँलिकु सुंद वजूद तु अमिच खँदमत छे
अबादत तु शुकरानु शुकर कँरिव ज़ि तौहि म्यूल काँसि हुंज खँदमत
करनुक मोकु ।



मस कूहुन करनु खॉतर नुस्ख

काँशुर तील (यानि तील गोगुल तील) अख किलो ।

रँत्न ज्योत (यानि यारि लंग) १०० ग्राम ।

अँबु आँट पौडर बनोंविथ १०० ग्राम ।

बर्गिहना (यानि माँज़ि पन) पौडर १०० ग्राम ।

द्वन दौहन आबस मंज वज़ुनॉविथ तु यहोय आब तीलस मंज
त्रॉविथ गछि यि तील रँत्न ज्योत, अम्बु आचि पौडर तु माँज़ि पन
ग्रकुनावुन तु मिलावुन । येलि ग्रकान ग्रकान आब होखि तु तीलय योत
रोज़ि, दवा गव तैयार । यहोय तील इसतेमाल करनु सुत्य गछि मस
कूहुन ।



चरबी वालनु खॉतरु

म्बचर वालनु खॉतरु गछन कैह खास वर्जिश करनि। सब्ज पनु वाजिन सब्जयि इसतेमाल करनि। अँकि वख्तु गछि सिर्फ फल ख्योन तु ख्यनु पतु अकि गंठि गछि आब च्योन। कॉफी मोदूर्य चीज़ तु चरबी वॉल्य चीज़ गछन तर्क करुन्य। माछदार लेम्बिच त्रेश ति छे चर्ब वालान।

गर्म आब सुत्य म्बचेर वालुन:-

कैह ख्यनु पतु अख कप या अख गिलास गर्म आब लगातार च्यनु सुत्य छे चरबी वसान। कब्ज दूर गछान यँड मंज गैस बनन बन्द गछान, अँन्दुरमन हुंद वर्म तु यँड हुंद केम्य (आम) ति दूर गछान।



दादिक दवा

कलु दादि खॉतरु चूठ

सुबहय सकली अख चून्ठ दयल तुलनु बगौरु ख्यनु सुत्य छु वारियाह कालुक कलु दोद पन्दहन दोहन मंज ठीक सपदान। कोज ख्यनु ब्रोंह देंह मिन्ट अख मोदुर चून्ठ ख्यनु सुत्य छु देमागस ताकत मेलान।

दिल तु चून्ठ:-

चून्ठय म्वरब ५० ग्राम जु र्वपवर्क ७ लॉगिथ पन्दहन दोहन ख्यनु सुत्य छि दिल्वय दौद्य ठीक सपदान।



क्वकर चास

फटकरि लायि (नारस प्यठ फटकर त्रॉविथ छु फटकर कुमलान तु तथ छु लाय नेरान) अख म्वंगु फॅलिस सुम्ब जु चोर दानु मोदरेर मिलुनॉविथ दोहस दोयि लटि इसतिमाल करनु सुत्य छे पाचन दोहन मंज चास चलान।

चासि दवा:-

शंगुर, कथु सफेद गोंद ब्योल हमवज़न यानि देंह देंह ग्राम प्यख बनॉविथ, कपर छानि कॅरिथ, अदरक रस रलॉविथ राजमाह फॅलिस सुम्ब गोलि बनॉविथ गछि यिमव गोलव मंज अख अख चिहान रोजुन, चासि खॉतरु छु यि अख कार आमद नुस्खु।

चास:-

शंगुर तु कालु मर्च दँह दँह ग्राम तु यरवुन (प्रोनगुड) गपर
मिलुनॉविथ मटर दानस सुम्ब तु गोलि बनॉविथ ताजु आबस सुत्य
दोहस दोयि त्रेयि लटि इसतिमाल करनु सुत्य छे कुनि ति कुस्मुच चासि
फर्क गछान।



कैन्सर

रूहन ख्यनु वॉलिस छुनु कैन्सर गछनुच कांह गुंजॉयिश। गाज़र,
टमाटर, सब्ज परतु सब्जयि ख्यनु सुत्य छे कैन्सर गछनुच परेशॉनी
कम।



प्येतु फेफर

प्येतु फेफर ठीक बापथ गछि अख खँज़रु आँट साफ कनि
प्यठ गुह्थि अँछ टार्यन ओंगजि सुत्य लागुन। तेम्बरि आँचि हुंज गूज
अँछ टार्यन कनि प्यठ गुह्थि लागुन सुत्य ति छि प्येतु फेफर ठीक
सपदान।



पयेरिया

ल्येदरि रंगु तमाक्य पन १०० ग्राम तावि प्यठ जॉलिथ येलि
अमिकि दज़नुक दुह बन्द सपदि प्यख बनॉविथ गछि अथु सुत्य १५
ग्राम नून तु पाँछ ग्राम कालुमर्च (काली मिर्च) पौडर मिलुनॉविथ अँकिस
बोतलि मंज़ थावुन। दोहदिश बतोरि मंजन इसतेमाल करनु सुत्य छु
दन्दन मंज़ खून या पाख नेरुन बंद गछान तु दन्द म्वखतु हिव्य चमकान।



मोट बननुक यलाज

अगर तोहि बननुक शोल छुव १० बादान रातस आबु गिलास्स मंज वज्रनॉविथ तु सुबहय यैलि तुलिथ २५ ग्राम थनि तु खंड रछा मिलनॉविथ डब्ल च्वच्यन च्वन पीसन प्यठ मॅथित अख पाव नीम गर्म द्वद च्यनु सुत्य गॅछिव तोह्य केंचस कालस मंज मोट्य ।



बार बार पिशाब तु मरदान कमज़ूरी हुंद यलाज

शतावरी पौडर बनॉविथ २५ ग्राम गर्म गर्म द्वदस सुत्य ऑठुन दोहन ख्यनु सुत्य गछि बार बार पिशाब युन दूर । ठीक मर्दानु ताकत बडुरावुन खॉतरु ति छु यि अख बेहतरीन दवा ।



म्वचर वालनु खॉतरु

अख गिलास ग्रकुनाव्यमितिस आबस मंज स्वखु वुशन कॅरिथ तु १५ ग्राम माछ मिलनॉविथ च्यनु सुत्य छु म्वचर वसान तु गॉर्यज़रूरी चर्बी कम सपदान । त्रेन र्यतन गछि इसतिमाल करुन ।



हाय बुल्ड प्रेशर खॉतरु नुस्खु

अंशिगंड, शाख हलोई, सर्पगन्दा, अर्जन छाल तु पुनसवा हमवज़न तकरीबन पाँछ पाँछ ग्राम दोहस दोयि लटि आबस मंज ग्रकुनॉविथ च्यनु सुत्य सपदि हाई बुल्ड प्रेशर ठीक ।



दिलच कमज़ूरी

हेंदव्यंद, शहतूत, शरबत, बनोंविथ छे दिलच कमज़ूरी दूर
सपदान।



लो बुल्ड प्रेशर

३० ग्राम किशमिश ५० ग्राम आबस मंज़ रातस तरस त्रोंविथ
ख्यनु सुत्य तु किशमिशुक आब घनु सुत्य गाज़रि रस तु माछ मिलुनोंविथ
च्यनु सुत्य छु बिल्ड प्रेशर ठीक गछान।



सेसि बोम्बुर

बोम्बुर ठीक करनु खॉतरु गछि बोम्बुरचि जाय लॅम्बय रस
दोहस दोयि लटि मॅथुन। नेम्य रस्स मंज़ फम्बु रछा ब्वडुनोंविथ गछि
बोम्बुरचि जायि गौडिथ थावुन युथ बोम्बुरचि जाय तर रोज़ि।

गंडु रस दोहस मंज़ त्रेयि लटि बोम्बुरचि जायि मॅथित थावुन
सुत्य छु बोम्बुर नर्मान तु न्येबर कडुनस मंज़ मदद करान।



अन्द्रुमन ज़ख्म

कोच रुहन चोर फॅल्य बतु ख्यनु पतु इसतेमाल करनु सुत्य
कोच केलु सब्जी बनोंविथ या कोच केलु पोडर बनोंविथ नून बगौर
इसतिमाल करनु सुत्य छु अन्द्रुमन हुंद ज़ख्म ठीक सपदान।



चास तु बलगम

अगर सीनस मंज़ बलगम जमह आसि गोमुत, दछ ख्यनु सुत्य
छु बलगम व्वथान तु सीनु साफ गछान, चासि ति छे फर्क गछान।

चूरिम दिसु पुदनु तु चूरिम हिस्सु गर्म आब यिकुवट मिलनॉविथ
दोहस त्रेयि लटि च्यनु सुत्य छु नॅजल जुकाम तु बलगम ठीक गछान।



क्वठ्यन दोद

क्वठ्यन येमिस दोद आसि तॅमिस पज़न वारियाह लॉर ख्यन्य।
अख रूहन गौज ख्यनु सुत्य ति वात्यस जल्द फॉयिदु आमलु खशक
पौडर बनोंविथ अख हिस्सु तु २ हिस्सु गोर यिकुवट मिलनॉविथ गछन
राज़माह फॅलिस सुम्ब गोर्लि बनोंवनि। प्रथ दोह गछन ३ गोर्लि आबस
सुत्य इसतिमाल करुन्य क्वठ्यन हुंज़ दग गछि ठीक।



यॅड मंज़ गैस

जावेद १० ग्राम, बाँदियान १० ग्राम कालु नून १० ग्राम
मर्च ५ ग्राम यिकुवट मिलनॉविथ अख चायि चमचि आबस सुत्य
ख्यनु सुत्य छु यॅड पवख खसुन बेयि यॅड मंज़ गैस बनून बन्द
सपदान। यॅड मंज़ गैस जमह गछनु किन्य छु दिल रावान।



देमॉगी ताकत

१० बादाम गोजि रातस आबस मंज़ वजुनॉविथ तु सुबहय
दयल तुलिथ तु १० ग्राम खंड मिलनॉविथ अँकिस रयतस इसतिमाल
करनु सुत्य छे देमॉगी कमज़ूरी दूर सपदान।



हाई बुल्ड प्रेशर

ज्यीठ अलु ज़ेछि अलि रस कँडिथ तु आबु रछा मिलनॉविथ
दोहस त्रेयि लटि अख अख च्यनु सुत्य गछि हाई बुल्ड प्रेशर ठीक ।



शांश

शांश लदस येमिस बलगम सीनस प्यठ जमह आसि गोमुत
या ख्वशुक चास आस्यस यिवान, तँमिस पज़न बुज़िथ अँजीर २
अदद अँकिस कहवु प्यालस सुत्य ख्यन्य, च्वकरस तु आँचारस मुकमल
परहेज़ ।



खॉरिश या कशुन

कुनि सातु छु काँसि त्यूताह कशुन यिवान ज़ि सु छु कँश्य
कँश्य रथ अनान तु तोति छुस नु तसला यिवान । अमि खॉतरु छु ५०
ग्राम काँशरिस तीलस मंज़ चायि पौडर, दीसी कोफूर ५ ग्राम यिकुवट
मिलनॉविथ कशनुचि जायि मॉलिश करुन्य ।



दस्त

पीपल कुलिक्य पाँछ पुन वँथुर चापनु या ग्रकुनॉविथ च्यनु
सुत्य छु दस्त बन्द गछान बयालगरी पौडर बनॉविथ ज़ामतिस द्वदस
सुत्य अख अख चायि चमचि दोहस दोयि त्रेयि लटि इसतिमाल करनु
सुत्य छि मुस्ल बंद गछान ।



ग्वरदन कॅन्य

पपीता कुलयुक मूल कनि प्यठ गुहिथ या बारीक पौडर बनोंविथ
६ ग्राम ख्वाराक ५० ग्राम आबस मंज मिलनॉविथ तु छॉनिथ इसतिमाल
करनु सुत्य छे ग्वरदन हुंज कॅन्य रेजु रेजु गॅछिथ पेशाबस सुत्य न्येबर
नेरान ।

क्रोथ दाल २०, ३० ग्राम २५० ग्राम आबस मंज ग्रकुनॉविथ
यैलि आब चूरिम हिस्सु रोजि यि च्यनु सुत्य छु अकवुहन दोहन मंज
कॅन्य न्येबर नेरान ।



दन्द दग

दंद दौदिस मंज गछि रूहन कुज या रूहन टुकरु गर्म कॅरिथ
दगि हुंजि जायि दबॉविथ थावुन, दग गछिछ कम ।



मर्दान ताकत

मर्दान ताकत बॅडरावुन खॉतरु यानि जिन्सी कमजूरी दूर करनु
खॉतरु गछन चोर खँजरु छॅलिथ तु अन्दरु न्येबर साफ कॅरिथ अँकिस
द्वदु गिलासस मंज ग्रकुनॉविथ चैन्य । दीसी ग्यवस प्यठ २ दीसी दूल
आमलेट बनोंविथ खँजरु द्वदस सुत्य ख्यनु सुत्य छु मर्दान ताकत
हॉसिल सपदान ।



क्वठ्यन दोद

हौख नारजील खंड द्वहस दोयि चोरि लटि ख्यनु सुत्य छे
क्वठ्यन हुंज दग च़लान ।

अरुंडी कुलयुक पन गुहिथ क्वठ्यन लागनु सुत्य छु क्वठ्यन
दोद ठीक सपदान।



कब्ज

शौंगनु विजि सत इसमोगुल ७ ग्राम आबस सुत्य या द्वदस
सुत्य ३,४ दोह मुतवातिर ख्यनु सुत्य छु वारियाह कालुकल कब्ज
दूर सपदान।

अगर कब्ज आसनु किन्य तफ आसि रोज्ञान १० ग्राम
कस्ट्रआईल गछि गर्म गर्म द्वदस सुत्य पयक ख्योन।



दनद मँजन

दारचीनी पौडर तँविथ दानिवल १० ग्राम कालु मर्च पौडर ५
ग्राम चीबचीनी पौडर १० ग्राम कपूर कचरी १० ग्राम यिकुवट
मिलुनॉविथ बतोरि मँजन इसतिमाल करनु सुत्य छु कुनि ति कुस्मुक
दंदु दोद ठीक सपदान।



खूनच खराबी

१०० ग्राम ताजु नीम पन (बर्ग नीम) आबस मंज पिसिथ या
रस कँडिथ ओंड किलो ग्यवस मंज पाकुनॉविथ येलि सिर्फ ग्यव रोजि
ज्ञानुन गछि दवा गव तैयार। यहोय दवा ५ ग्राम ख्वराक च्यनु सुत्य छे
खूनच खराबी दूर सपदान।



होट लगुन

कांह ति गर्म चीज़ ख्यनु पतु येलि कांह सर्द चीज़ ख्यमव तेलि
छु होट लगान। अमि खॉतरु छे शँगुर चापुन्य। शँगुर चापनु सुत्य युस
म्वादु अमि मंज नेरन छु तमि सुत्य छु होट खुलान तु हँटयुक दोद
बलान।



खून नेरुन

यथ जायि खून नेरान आसि, तथ जायि गछि मेच तीलस मंज
वज़नॉविथ दँज या कपुर पीस लॉगिथ थावुन।



दग

ल्येदुर पौडर ज़ख्मन मंज त्रावुन या बरनु सुत्य छु खून नेरुन
बन्द सपदान बेयि दबुवनु आमच जायि हुंज दग कम सपदान।



वरज़िश

सुबहुक सॉर छु हतस बेमारन कुन यलाज। रज़ि गिन्दुन छे
दँहन वर्ज़िशन मंज अकय वर्ज़िश।



सदा बहार

पोश तु पनु वँथुर नेस्फु गर्म आबु गिलास्स मंज तकरीबन
दँहन पन्दहन मिन्तन वज़नॉविथ च्यनु सुत्य तु प्यठ खॉली गर्म आबु
नेस्फु गिलास च्यनु सुत्य छे शुगर लेवलु ठीक सपदान।



ब्वकुवचन कॅन्य

बुडु अँल दानु ५ ग्राम, खरबुज्य नब्योल ५ ग्राम अख चमचि
खन्ड शीरु बनाँविथ च्यनु सुत्य छे ब्वकुवचन हुंज कॅन्य टुकर टुकर
गँछिथ नेरान।



अँडिजि दग या गाउट

गावुट या जोडन हुंद दोद छु यूरिक ऐसिड जमह सपदनु किन्य
सपदान। वर्म तु दग बेइंतिहा आसनु किन्य छु बेमार चीखु दिवान।
बेमार छुनु फेरनस थोरनस लायख रोजान। ख्वर ग्वडन तु ख्वरक्यन
ओंगजन छु वर्म तु दग आसनु किन्य जोड हल्यतुकल्य बेयि अकडुन्य
हेवान।

यलाज:-

बेमारस गछि नु कब्ज रोजुन। जावेंद अर्क या जावेंद तीलुच
मॉलिश नेम्य रस, गांजरि रस टमाटर रस, गँडु रूहन ख्यनु या तील
कँडिथ मॉलिश करनु सुत्य सपदि आराम। माज़, अंचार, च्वक्यर
थॅन्य, ग्यव, दूल, ज़ामुत द्वदस छे मनोही।



दग तु क्वदरती यलाज

दगि विज़ि गछन क्वदरतक्य हसीन मँज़र तु शाहकार याद
करुन्य। यिमनुय मँज़रन मंज़ गछन पनुनि सोंचु आवरावनि तु श्रपुरावनि।
दगि हुंद निशानु रोज़ि नु कुनि।



क्वदरतुक बजर

कोताह जान गछिहे अगर अँस्य कुनि ति दाद्युक यलाज क्वदरत
किस बजरस मंज़ छांडुहव । अगर तति मेलि नु तेलि छांडुहव दवा ।



मस

शिकाकाई, रेन्ट, आमलु ख्वशक हमवज़न आबस मंज़ यिकुवट
ग्रकुनॉविथ तु ठन्ड कॅरिथ अमि आबु सुत्य छलनु सुत्य छु मस नीरिथ
चलनु बंद सपदान तु चमकदार सपदान ।

रेन्ट दार तील मस्तस दिनुक आदत गछि मॅशरावुन बॅल्कि
गछि नारजील तील या बादाम तील इसतिमाल करुन । बादाम तील
सुत्य या नारजील तील सुत्य मस्तुक्यन मूलन मॉलिश करनु सुत्य छि
मस्तुक्य मूल मज़बूत सपदान ।

कंगुव अगर मुमकिन सपदि हॅचि कॅंगुव गछि इसतिनाल करुन ।
तिक्वाज़ि नायलान या (Synthetic) कॅंगुव छु रगड (Friction) पौदु
कॅरिथ मस्तुक्यन मूलन कमज़ोर करान ।



म्वच्येर

मोट मर्द या म्वचि ज़नानु छे वारियाहन बेमारन हुंद ठिकानु ।
म्वचर छु चर्बी दार ख्यनु माज़, ग्यव, थॅन्य तु आलू, मिठाय,
तॅल्यमुत चीज़ मोदरेर, केलु, दछ, ज़्यादु शॉगुन, कम मेहनत करनु
सुत्य खसान । वज़न छु बडान ज़नान गछिन ६० अलाव तु मर्द गछनि
७० किलो अलावु आसुन । म्वचर छु ज़नान शुगर, लिकोरिया, दिलुक्य
दौद्य, शांश, अँडिजियन दग ब्येतुरि बेमारन हुंज़ शिकार सपदान ।



म्वचर कम करनु खॉतरु

म्वचर कम करनु खॉतरु छि ग्वडुन्यथुय आंसस कुलुफ करुन।
सिर्फ दोहस दोयि लटि बॅल्कि गिज़ा ख्यनु खॉतरु कुलुफ मुचरावुन।
गुज़ाहस मंज़ गछि सलाद, टमाटर, मुज, गाज़िर, गन्डु ज़रूरी
ख्यन्य। कूशिश गछि करुन्य हफतस मंज़ गछि अँकि दोह सिर्फ म्यव
ख्योन। रेतस मंज़ गछि अँकि दोह ज़रूर जुलाब करुन।



अँछ

रस अशुद साफ कॅनि प्यठ गुहिथ गछि साफ आँगजि सुत्य
अँछ टार्यन लॉगिथ थावनु सुत्य छे अँछन शौहलथ प्यवान। होख
हलेलु गुहिथ ति छि अँछन खॉतरु ठीक।



कन

कनन मंज़ गछि नु आब गछुन। कनन गछि नु तुजव, किलेव
या कुनि तेज़दार चीज़व सुत्य कशुन या खलल करुन्य। कनुक अँन्दिरम
हिस्सु गछि पूर साफ रोजुन। साफ फम्ब गछि तुजि वॅलिथ वारु वारु
कनुक अँन्दुरिम हिस्सु साफ करुन। ज़ोर गछि नु वातुन।



जुकाम या चास

चास या शांश अगर आँसि, अख शंगरि टुकर गछि आँस्स
मंज़ थावुन तु वारु वारु चाफ दिथ गछि तँम्युक रस चुहन, गर्म आबुक्य
नून गरु गरु छि जुकाम तु चास चॅलुरावनस मंज़ मदद करान।



ब्वकुवच दौदिस

ब्वकुवचि दौदिस वॉलिस पज़न मुजि, गाज़रि, अम्बु, दछ, चून्ठ
बतोरि सलाद ज़रूर इसतिमाल करुन ।



गर्म आब

गर्म आब छु द्रोखु, दस्तु या मुसिल ठीक करनु खॉतरु अख
स्योद सादु तु म्वखतुसर यलाज ।

नून दार गर्म आबुक्य बहा या टकोरु छि अँडिजन या कुनि
तानच दग तु वर्म दूर करान ।



वेंड दोद

द्रोख, दस्तु या मुसिल ज़्यादु गछनु किन्य छु जिस्मस मंज़
आब खॉरिज सपदान । येमिच बरपाई ज़रूरी छे, अमि खॉतरु गछि
ग्रकुनॉव्यमितिस आबस अख चमचि नून तु अख चमचि मोदरेर
मिलनॉविथ बार बार चोन ।



मस

द्वद तु खंड वरॉय लिपटन चाय आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ तु
ठन्ड कॅरिथ अमि आबु सुत्य कलु छलनु सुत्य छे मस्तस चमक
यिवान ।



मस

ऑमलु ख्वशक रातस आबस मंज वजुनॉविथ तु सुबहय
अमिय आबु कलु छलनु सुत्य छु मस नीरिथ चलुन बंद सपदान।



ऑमलु

ऑमलु कुनि ति तरीकु चाहे रस, चाहे तील, चाहे म्वरबु यथ
ति सूरतस मंज इसतिमाल करिव छु वारियाहव कुस्मुक्यन दौद्यन दूर
करान।



मस

मस मूलन सफाई न आसनु किन्य छु कुफ पौंदु सपदान।
येमिकिन्य मस छु नीरिथ चलान।



मस

श्रान करनु पतु या कलु छलनु पतु छु मस होख करुन ज़रूरी।
अँदुरिस मस्तस गछि न कंगुव दियुन, ज़ठ आसनु सुत्य छु मस नीरिथ
चलान।



गर्म बहा

कलस गर्म बहा दिनु सुत्य छु मस मुलायिम तु रीशम ह्युव
सपदान। गर्म आबु मंज वजुनॉव्यमुच तौलिया कलस प्यठ थॉविथ गर्म
बहा दिनु सुत्य छु अमि मँज़ीद ति वारियाह फॉयिदु वातान। नज़लु
जुकाम, कलु दौदिस मंज ति छु फॉयिदु वातान।



कलु दोद

कलु दोद आसनु विज़ि गछि कलस अख देंज चीरु गँडिथ
थावन्य तु कुनि खलवख जायि आराम करुन । शोंठ पौडर जु त्रे चमचि
आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ गर्म गर्म डेकस मँथित थावनु पतु येलि यि
ख्वशक गछि कलु दोद सपदि दूर ।



पेशाब कतुर कतुर युन

कलमी शौरु ३ ग्राम ओम द्वद २५० ग्राम तु आब अख
लीटर यिकुवटु रलॉविथ दोहस दोयि लटि च्यनु सुत्य पॅकि पेशाब
खुल ।



पेशाब युन तु युन

सियाह तील २०० ग्राम, देंगिथ २५० ग्राम गोर शीरु यिकुवटु
मिलुमॉविथ गछन (२०) वुह ग्राम लॅड्य (गोलि हिश) बनॉविथ दोहस
दोयि लटि सुबहन शामन इसतिमाल करुन्य । पेशाब युन तु युन गछि
बिल्कुल ठीक । बचन गछि सिर्फ अकि लटि दोहस ख्योन दियुन ।



अथन ख्वरन वाय युन

डून्य गोजन हुंद तील, अडवसु पोश तु फल, अथ तीलस मंज़
ज़ॉलिथ तु छॉनिथ, अमि तीलच मॉलिश करनु सुत्य छु अथन ख्वरन
वाय युन ठीक सपदान ।



दब लगनुच दग

दब लगनुच जायि दग वर्म ठीक करनु खाँतुर गछि दीसी
ग्यवस मंज कोफूर (दीसी कोफूर) मिलुनॉविथ तु दब लगनुच जायि
मॅलिथ तु गॅडिथ थावुन। दग ति गछि कम तु अगर खून आसि यिवान,
सु ति गछि बन्द।



दग तु वरुम

बर्ग तेज पौडर बनाँविथ या लेदरि पौडर या दौन पन पौडर
आबस सुत्य पेस्ट बनाँविथ दगि हुंजि जायि लॉगिथ थावुन सुत्य या
गॅडिथ थावुन सुत्य गछि वर्म दग ठीक।



मस

बर्ग नीम तु बर्ग हान हमवजन आबस मंज ग्रकुनॉविथ तु ठन्ड
कॅरिथ तु अमि आबु कलु छलनु सुत्य छि मस्तुक्य मूल मजबूत गछान।



मस

बर्ग अनार (दौन कुल्युक पन) पौडर बनाँविथ आबस सुत्य
पेस्ट बनाँविथ कलस थावुन सुत्य छु टिन्डु कलस ति मस यिवान।



मस

सब्ज दानिवल रस कॅडिथ कलस मॅलिश करनु सुत्य तु
कॅचस कालस मॅथित थावुन सुत्य छु नोव मस यिवान।
सफेद तेल (कान्दर तील) ख्यनु सुत्य छु मस नीरिथ चलुन

बन्द गछान तु नोव मस यिवान ।

ज़ामुत द्वद ओड कप, कालुमर्च पौडर जु ग्राम, नीम रस यिकवट
मिलनॉविथ गछि तकरीबन द्वन गन्टन कलस मॅथित थावुन तु दोयि
गंठि पतु कलु छलुन ।



गॉर ज़रूरी मस

गॉर ज़रूरी मस गोया येतिनस मस ज़रूरी छुन यानि बुथिस
या बेयि कुनि जायि येतनस मस गछि नु आसुन तथ जायि गछि लेदुर
पौडर मॅथित थावन्य ।



दिल

सोन दिल छु सानि सेहतमन्दी हुंद ज़िमुवार । दिल कमज़ोर,
सेहत कमज़ोर । ज़्यादु ख्योन छु न्वकसान वातुनावान, चर्बीदार ख्यन
गछि तर्क करुन । अकसर गछि बुल्ड प्रेशर चक करुन ।



पेशाब

अख लोकुट करेलु आबस मंज़ गुह्थि दोहस अँकि लटि च्यनु
सुत्य गछि पाँज़न दोहन अँदर अँदर पेशाबस सुत्य खून नेरुन ठीक ।
मर्चुवांगन तु गर्म चीज़ ख्यनस परहेज़ करुन ।



द्रोख तु दस्त

अख किलो आबस मंज़ गछन चोर सब्ज आलू ग्रकुनावनि ।
येलि आब नेस्फ म्वचि, अथ आबस गछन चोर हिस्सु करुन्य तु चोरु

चोरु गंठि चोन, द्रोख तु दस्तु गछि बंद।



यादाशत तेज़

जु केलु ताजु आबस मंज़ ताजु आमलु रस ७५० ग्राम माछ
मिलुनॉविथ गछि कुनि शीशु बोतलि मंज़ डकनु बंद कॅरिथ पन्दुहॅन
दोहन तापस थॉविथ गछि १०, १० ग्राम सुबहन तु शामन इसतिमाल
करुन। मशुरफ गछि दूर तु यादाशत गछि तेज़।



खूनच कमी

गाज़रि रस, संगतर रस, मौसमी रस बेयि माछ जु चमचि
इसतिमाल करनु सुत्य गछि खूनच कमी दूर। ज्ञानानन गछि प्रसनुच
दग कम तु पॉदु सपदनवोल बचि आसि थॅनि द्योगुल ह्युव।



मस्तस कुफ

चोर चमचि बेसन आबस मंज़ ऑडरॉविथ तु मस्तस मॅथित
थावुन तु गंठि खॅन्ड्य कलु छलनु सुत्य कुफ चालान तु मास मुलायिम
सपदान।



मस

रेन्ट द्यल आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ तु आब ठन्ड कॅरिथ, अमिन्
आब कलु छलनु सुत्य छु कुफ दूर सपदान।



मस

काल मर्च ६ दानु, गोल अलि हुंघ ६ ब्याँल्य देसी ग्यव अख
चमचि आबस मंज गृह्थि थावनु पतु कलु छलुन। ज़ोव मरन तु कलु
गछि नोव मस यिनु खातरु तैयार।



दज़न दवा

अगर अचानक जिस्मकिस कुनि ति तानस तोत लगि, यानि
कुनि वजह किन्य दज़ि यकदम गछि सर्द आबस या शीनु आबस मंज
ब्वडुनावुन।

दज़न जायि गछि कोच आलू देंगिथ तु अडुब्रोक्र कॅरिथ लॉगिथ
शेहलथ पयि तु बस्तु खसि नु।



दज़न दाग

तावि प्यठ तँविथ क्रहुन मुसुर तकरीबन ज़ॉलिथ नारजील
तीलस सुत्य मिलुनॉविथ गछि दज़न जायि लॉगिथ थावुन, न खसन
बस्तुत नु रोज़ि दाग।



ददुर

(दाद) छु मुस्लुक तकलीफ तु अथ जायि छु यूताह कशुन
यिवान, कशनु सुत्य छु अथ रथ यिवान तु यि छु वॉलिंज चटान।
इन्सान दपान बु छुनु यि तानुय चॅटिथ। अमि जायि हुंद कशुन ठीक
करनु खॉतरु छे पनुनि ऑसुच थोख ऑंगजि सुत्य अथ जायि मॅथुन्य,
दँदर गछि दून दोहन मंज ठीक।



खूबसूरती

खूबसूरती काँयिम थावनु खाँतुरु गछि टमाटर रस, गाज़रि रस, चोकन्दर रस हमवज़न तकरीबन ५०, ५० ग्राम दोहस अँकि लटि रयतस खन्डस इसतिमाल करुन, बुथिस यियि रोनक।



बवासीरी

जाफ़रुय पोशिक्य सब्ज पनुवँथुर १० ग्राम क्रहुन मर्च पौडर २ ग्राम या पाँछ शे दानु खंड ६० ग्राम आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ ठन्ड कँरिथ चोन, दोहय मुतवाँतिर च्यनु सुत्य सपदि बवाँसीरी ठीक।



द्रोख

नेम्य जूस पुदनु ति छु द्रोख बंद करान।



नस सेर

नस सेर बंद करनु खाँतुरु गछन कलस सर्द आबचि देंजि दिनि। ताज़ु नेम्य रस जु जु कतरु नस्ति मंज़ त्रावुन सुत्य ति छे नस सेर बंद गछान।



कलु दोद

वारियाह कालुक कलु दोद चँलुरावनु खाँतुरु गछि शोंठ, जलवेत्री हमवज़न पौडर बनाँविथ ग्यवस सुत्य मिलुनॉविथ तु पेस्ट बनाँविथ तोत तोत ड्यक्यस लॉगिथ थावुन। कलु दाँदिस गछि यकदम फर्क।

देह बादाम गोजि जु ग्राम कलमी शौरु सफेद चन्दुनु सुत्य गुहन ड्यकस
लागनु सुत्यी छु कलु दोद चलान ।



माज़बेरन बस्तु

जु चमचि ल्येदर, अख लीटर आबस मंज़ ग्रकुनॉविथ तु अमिय
आबुक्य गरु गरु करनु सुत्य गछन माज़बेर तु ऑसिच बस्तु ठीक ।



बार बार पिशाब

अगर पिशाब बार बार आसि यिवान १० ग्राम शतावरी पौडर
बनॉविथ अख पाव दूदस सुत्य इसतिमाल करनु सुत्य छु बार बार
पिशाब युन ठीक सपदान । यि अमल छे ऑठन दोहन जॉरी थावन्य ।
शतावरी छु कमर दौदिस ठीक करान तु मर्दानु ताकत बडुरावान ।



दज़नुच दग

गावि हुंद गुह दज़न जायि लागनु सुत्य दज़न दग ठीक गछन ।



क्वदरती मनाज़िर

क्वदरत किस कुनि ति माहोलस मंज़ गछि पनुन पान जज़ुब
करुन तु अमिक्यन हसीन मनाज़रन हुंद लुतफ ति तुलुन गछि मॅशिथ ।



गरु गरु

ग्रम ग्रम नून आबुक्य गरु गरु छि जुकाम तु चास बलुरावनस
मंज़ मदद करान ।

आबुच कमी

द्रोख दस्तु या मुसिल छु सानि जिस्म मंज आब खॉरिज करान।
 अँमि खॉतर छु अँकिस ग्रकुनॉव्यमितिस आब लीटरस मंज ५० ग्राम
 नून तु ५० ग्राम खंड मिलुनॉविथ यि आब चोन ज़रूरी बनान। युथ
 जिस्मस मंज आबुच कमी पूर गछि। ज़्यादु आब जिस्म मंज नेरुन छु
 स्यठा न्वकसान देंह।



दग

नून दार गर्म आबुक्य टकोरु छु अँडिजियन या कुनि ति तानुच
 दग दूर करान।



खूबसूरती

खूबसूरती कौयिम थावनु खॉतर नीरिव खुलु बागन तु माँदानन
 मंज ननुव्वरुय पँकिव सब्ज द्रमनस प्यठ केंचस कालस अँसिव हंगु तु
 मंगु पँज्य पॉठ्य अपुज्य पॉठ्य नु दिल तु दैमाग गछि ताज़ु।



यँड मंज गैस

ल्येदुर १० ग्राम तु नून देंह ग्राम आबस सुत्य ख्यनु सुत्य छु
 यँड जमह गोमुत गैस खॉरिज गँछिथ यँड हुंज दग कम सपदान।



द्रोख तु हिव्य

सब्ज दानिवल हुंद रस च्यनु सुत्य छि द्रोख तु हिव्य बंद
 गछान।

कैह याद थाविन लायख कथु

आब :

सुबहस नेन्द्रि वँथिथुय क्वलकँछ कँरिथ गछि अख ताजु आबु
गिलास चोन ।



खुल हवा :

आफताब खसनु ब्रोंह नेन्द्र वँथित खुलु हवाहस फेरनु सुत्य छु
दिल तु देमाग ताजु रोजान तु दिल फोलान ।



त्रेश :

त्रामु बानस मंज कालय आब थाँविथ दोयिमि दोह च्यनु सुत्य
छे यँड पुरजु साफ गछान कब्ज छुनु रोजान ।



अँछ गाश :

सर्द आबु दँजि अँछन दिनु सुत्य छु अँछव हुंद गाश हुरान तु
बरकरार रोजान ।



श्रान :

दोहदिश श्रान करनुक आदत गछि थावुन । अकि दोह हफतस
मंज गछि तीलु मौलिश सौरिसुय जिस्मस करुन्य ।



आवरेर :

फिकिर तु परेशांनी दूर करनु खाँतरु गछि कुनि कामि कारस
सुत्य आवुर रोजुन ।



नफरत :

युस इन्सान कुनि ति वजह किन्य पनुनिस पानस नफरत करि,
तैमिस छु नु दुशमन छाँडुनय ।



कम दवाहन हुंद इसतिमाल :

अंग्रीजी दवा इसतिमाल करनुच कूशिश गछि कम से कम
करुन्य । तिक्याज़ि तिम छि अख दोद बलुरावान तु दोयिम व्वतुलावान ।



क्वदरत :

कुनि ति दाद्युक यलाज गछि क्वदरतन वफूर थॉविमितिस
अँन्द पँक्य कुल्यन कटेन तु क्वदरतकिस माहोलास मंज़ छारुन ।



काम्बय :

काम्बय वॉलिस छि केंचन दोहन जु चोर आराम ज़रूरी
गुलिकोज़, शकर रस, आलू बुखार शीरु तेम्बरि रस गुलिकोज़ मिलनॉविथ
या खाँली च्यनु सुत्य वाति आराम ।



क्वठ्यन दग :

अख चमचि मेथि ब्योल यख आबस सुत्य ख्यनु सुत्य छे
क्वठ्यन हुंज दग ठीक सपदान । त्रे चोर डून्य गोजि सकली ख्यनु सुत्य
छु कोठ्यन हुंद दोद ठीक सपदान ।

**नफरत न करुन्य :**

पनुनिस पानस पनुन्यव गलतियव किन्य नफरत करनु सुत्य
छि अँस्य तँमिस दुशमन सुंज कौम अँजाम दिवान, युस कुनि ति हदस
ताम ह्यकि गछिथ ।

**लोल :**

क्वदरतुच, थुरिमँच ज़रियाच सुत्य गछि कुनि ति तरीकु लोल
बरुन । इन्सानन, ह्यवानन, परिंदन, चरिन्दन बँरव लोल । अगर मुमकिन
सपदि तु तोति में कँरयूख नफरत ।

**बुथिस गेनि :**

बुथिस गेनि तु दाग चँलुरावनु खौतरु गछि रेन्टु द्यल पौडर
बनौविथ आबस सुत्य पेस्ट बनौविथ बुथिस केंचस कालस मँथित
थावुन । गेनि किहो दाग गछुन ठीक ।

**ख्वश रोजुन :**

पनुन्यन कथन मंज पनुनिस व्वथु बेठि मंज अख मेछर तु लोल,

थावन्य । यूताह लोल युथ तुहंघ हमसायि, तुहंघ ऑशनाव, तुहंघ यार
दोस तुहिंद नु आसनच कमी महसूस करन ।



सेहतमन्दी :

युथ नु कब्ज रोज़ि, यि छु तुहंद सहतमन्द नँ आसनस तु नँ
रोज़नस मंज़ ग्वडुनिच अडचन ।



दन्द या माज़बेरन :

फटकर तु नून फ्यखि पौडर बनोंविथ ओंगजिह सुत्य माज़बेरन
तु दन्दन मँथित अख जु मिन्ट क्वलकुच करनु सुत्य छि दन्द किहो
माज़डबेरु मज़बूत सपदान ।

माज़बेरन वर्म या दग ठीक करनु खॉतरु गछि शोंठ पौडर
खोवरिस अथस प्यठ रँटिथ दछिनि ओंगजि सुत्य दन्दन तु माज़बेरन
मंजन करुन ।



दन्दव मंज़ खून नेरुन :

अगर दन्दन या माज़बेरन खून या पाख आसि नेरान तँचि
तावि प्यठ गछि पाँच दँह ग्राम जावेन्द अडु दोद करुन तु पौडर बनोंविथ
दन्दन क्यो माज़बेरन मॉलिश करुन्य ।



पायेरिया :

अम्बि आँचि पौडर बनोंविथ तँमि पौडरु सुत्य मन्जन करनु

सुत्य छु दन्दव मंज खून नेरुन या पाख नेरुन बंद सपदान ।



कम नून :

नून कम ख्यनुक आदत गछि ल्वकुचारु पानु प्यठ थावुन ।



ऑस ख्वशुक :

ऑस या होट अगर होखान आसि, अख खँज़र आंट ऑसस
मंज गोलुनावनु सुत्य छे ऑसस तरावथ फेरान ।



हँटिक्य दौद्य :

हँटिक्यन छु शाह तूल या शाह तुल म्वरबु यलाज । नून तु
फटकरि आबु सुत्य स्वखुवुशुन गरु गरु ।

गुल बुनफश तु काँबय ब्योल आबस मंज ग्रकुनॉविथ गछि
अमि आबु सुत्य तँच तँच मौलिश करुन्य तु आब फयॉरिथ कुनि दजि
प्यठ थॉविथ हँटिस रातस गँडिथ थावुन । हँटिस येमि कुस्मुक ति दोद
आसि गछि ठीक, होछ दानिवाल अख ल्वकुट चमचि दोहस दोयि त्रेयि
लटि चापनु सुत्य हँटिक्यन दाद्यन आराम सपदान ।



ज़ोवु दवा :

पाँछ शो वँथुर बर्ग तेज आबु गिलास मंज ग्रकुनॉविश येलि
नेस्फ गिलास रोज़ि, तमि आबु सुत्य गछि कलस मौलिश करुन्य तु
गन्टु अडि गन्टु पतु गछि कलु छलुन, कलस अगर ज़ोव आसन तिम

गछन खत्म, कुफ ति गछि कम ।



कलु दोद :

कलु दौदिस ति बर्ग तेज यलाज । अख तेज पँथुर पौडर बनौविथ
डेकस मँथित थावनु सुत्य छु कलु दोद चलान ।



अछ दोद :

अँछ दौदिस ति गछि बर्ग तेज पौडर पेस्ट बनौविथ अँछ टार्यन
मँथित थावन । अँछन हुंद दुगोश चलि ।



दन्द :

दन्द साफ तु शफाफ करनु खौतर गछि बर्ग तेज पौडर बनौविथ
दन्द मँजन बनावुन । बर्ग तेज पौडर अख चमचि अख कप गर्म द्वदस
सुत्य या अख चमचि माछ मिलनुविथ इसतिमाल करनु सुत्य छे चास
चलान ।



बचि दानि हुंज सफाई :

लोसु ज़नानि गछि अख गिलासु आबस मंज पाँच शे वँथुर बर्ग
तेज ग्रकुनावुन । येलि आब नेस्फ रोजि सु चावनु सुत्य गछि बचि दानि
मंज गन्दु खून या मल आसि सु नेरि न्येबर तु बचि दौन्य गछि साफ ।



दन्द :

जॉफरय पोशि कुलिक्य पुनू वेंथुर आबस मंज ग्रकुनॉविथ
तमि आबु सुत्य कवलकछ करनु सुत्य छु दन्द दोद चलान ।



माज़बेरन :

ताज़ आबस मंज ल्योम्ब चीरिथ कवलकछ करनु सुत्य छु
माज़बेरन हुंद वर्म तु आसच बदबोय चलान ।



कब्ज़ :

येमिस कब्ज़ आसि बार बार गछान, तस पॅज़ि कौशिरि तीलीच
मॉलिश शामस शोंगनु ब्रोंह यॅड करुन्य । गर्म आबु कपस मंज अख
ल्योम चीरिथ शोंगन विज़ि च्यनु सुत्य नेरि सुबहन खुल मल ।



आब च्यनुक आदत :

सुबहन नेन्द्रि वेंथित कवलकछ कॅरिथ गछि अक ताज़ आब
गुलास चोन ।



नेन्द्र :

आफताब खसनु ब्रोंह नेन्द्रि व्वथनु सुत्य छु दिल तु देमाग ताज़
रोज़ान । बैयि अँकिस कामि दोहस दून हुंज बरकत नेरान ।

अख या ज़ु गिलासु आबु कालय त्रामु बानस मंज थॉविथ
सुबहय नेन्द्रि वेंथित च्यनु सुत्य गछि यॅड पूर साफ तु बैयि रोज़ि न

कब्ज ति ।



अँछ :

तुरनि आबुच दजि अँछन दिनु सुत्य छु अँछन हुंद गाश बरकरार
रोज़ान, बॅल्कि हुरान ।



आवरेर :

फिक्क तु परेशॉनी दूर करनु खॉतरु गछि कुनि कामि कारस
सुत्य आवुर रोजुन ।



खँदमति खल्क :

अगर कामि कार निशि म्वकुल्य आसव या रिटायर आसव
गँमुत्य, कुनि तथ इदारस सुत्य गछि वाबस्तु रोजुन युस कुनि ति तरीकु
लुकन हुंज बेलोस खँदमत आसि करान ।



अमल रदि अमल :

काँसि ति इन्सानस दोस्तस दुशमनस गछि नु बद यछुन या बद
करुन । युस ति अमल अँस्य अथव खोरव, नरेव, जंगव या पनुनि या
दैमागु सुत्य करव, तथ छु रदि अमल । रदि अमलि छु रुत मावजु बद
अमलि छु बद रदि अमल ।



शेशतुर :

खूनस मंज आकसीजन वातुनावनुक अँहम ज़रियि छु शेस्तर ।

खूनच कमी छे शैशतरच कमी किन्य सपदान । सब्ज तरकारि मटर,
पालक, ख्शकु म्यवु ख्यनु सुत्य छु यि हॉसिल सपदान ।

विटिमेन छु बेमारि निश रछान तु बेमार्यन हुंद मुकाबलु करनु
खॉतरु छु सॉनिस ख्वराकस मंज विटामिन आसुन ज़रूरी ।

थॅन्य ल्योम्ब, टमाटर, मटर, दाल, म्यवु ख्यनु सुत्य छि यिम
हॉसिल सपदान ।



खूनच्य कमी :

खूनच कमी ख्वराक नु श्रपुन, गैस पॉदु सपदुन, अँछन ब्वन
कॅनि सफेदी, ल्यदरेर, थकावट, कमज़ूरी, ह्यकथ न आसनुक वजह
खुनुच कमी ।



कब्ज :

कब्ज गछुनक्य वजूहात छि ऑसस कुलफ मुलय थावुन ।
येमि सातु पेयि तमि सातु यँड बरुन्य ख्यनस च्यनस मंज बेकायदगी ।
यड साफ करनस मंज जल्दबाज़ी । येमि सातु यड साफ करनुच च़ेनुवन
दियि सु साथ टालुन, मल न्येबर नेरुन, रुकावट तावुन्य छि कब्ज
गछुनक्य केंह खास वजह ।

कब्ज गछि ख्यनस च्यनस मंज तब्दीली करनु सुत्य ठीक
करनुच कूशिश करुन्य । दवा गछन नु इसतिमाल करुन्य ।

छिलकु ह्यथ दालु सिविथ सबज़ी नेस्फ यड गछि सलाद ख्यथ
बरुन्य । सालद गव मुजि, गाजरि, टमाटर, बंदगूपी वँथर, चोगन्दर,

लॉर, गन्डु कोश ह्यथ आटिच चोट, म्यव अम्बु, अमरूद, मौसमी,
पपीता । ख्यनु ब्रोंह अख गन्टु त्रेश च्यनुक आदत गछि बनावुन ।



यड साफ करुन्य :

मोरबाये हल्लेल अख शोंगन विजि गर्म द्दुद गिलासस सुत्य
च्यनु सुत्य छे यड साफ गछान ।



सर्द आबु श्रान :

दोहदिश सर्द आबु श्रान करनुक आदत गछि बनावुन । गर्म
आबु श्रान करनु पतय छि तुर खसान तु सर्द आबु श्रान कॅरिथ छे गर्मी
बासान ।

सर्द आबु श्रान करनु सुत्य छु खूनुक दौर तेज़ सपदान ।



प्रोटीन :

प्रोटीन छु सॉन्य जिस्मॉनी कोवत, कॉम करनुक ताकत फुर्ती
चुस्ती पॉदु करनस मंज़ मदद करान । दालु अनाज चनु मटर, दोद,
म्यवु छि अमियुक आगुर ।



चर्बी :

चर्बी छु सॉनिस शरीसर मंज़ गर्मी पॉदु करान यि छु द्दुद, तील,
बादाम, डून्य, काजू, मूंगफली बेतुरि चीज़ ख्यनु सुत्य हॉसिल सपदान ।



कारबोहाईड्रेटस :

कारबोहाईड्रेटस छि सॉनिस शरीरस गर्म थावान युस सिर्फ़ ज़िन्दु इन्सानस मंज़ छु आसान। अनाज, तौमुल, ओट, मकॉय, जवार, बाजर, नय शकर, खँज़र, मोदुर म्यवु केलु छु अम्युक आगुर।



आब छु ज़िन्दगी :

सॉनिस शरीरस मंज़ छु तकरीबन ८० फिसिदी आब, आब छु सानि शरीरच सफाई तु गन्दुगी दूर करनस मंज़ मदद करान। अर्क, पेशाब, मल न्येबर कडनस मंज़ मदद करान। अर्क पेशाब, मल न्येबर कडनस मंज़ खुराक श्रपुरावनस तु खून ब्रोंह पकुनावनस मंज़ मदद करान। साफ आब छु ज़िन्दगी, गन्दु आब छु मौत।



कैल्शियम :

कैल्शियम छु सानि अडिजि, सॉन्य दन्द बनावनस तु मंज़बूत थावनस मंज़ अख ज़रूरी जुज़।



Desi Dawa-Ta- Desi Elaj

(Herbal Treatment) Kashmiri



MAHARAJ KRISHEN MAWA MASROOR

1. Name : M.K. Mawa
2. Pen Name : Masroor
3. Father's Name : Late Shri Nand Lal Mawa
4. Date of Birth : October- 1937
5. Birth Place : Bohri Kadal Srinagar-Kashmir (INDIA)
6. Present Address : House No.-137- Lane No1/H.No.2 Anupam Garden
Sainik Farms, New Delhi- 110030
Contact No.9810056225, 09810259954
A-41, Freedom Fighter Colony
Gate No. 1 Neb Sarai Saket New Delhi

7. Publications

- (A) Baksharihar Ta Surgik Wat Pad (Kashmiri) 1985
(B) Jowhare Kayinath (Spiritual Science — Urdu) Dec. 2011
(C) Desi Dawa-Ta- Desi Elaj (Herbal Treatment) Kashmiri -2012

8. Publications in press

- (a) Benav Sharuk Potel Kashmiri Short Stories
(b) Wath Ma Chhi Rawan Kashmiri Poetry
(c) Pond Chud Translator of Russian Short Stories in Kashmiri For Children

PUBLISHER
FUNKAR CULTURAL ORGANISATION SRINAGAR-KASHMIR
CONTACT NO. 09419092468